



Het lekkerste: Kinderkookboek (zonder te koken!)

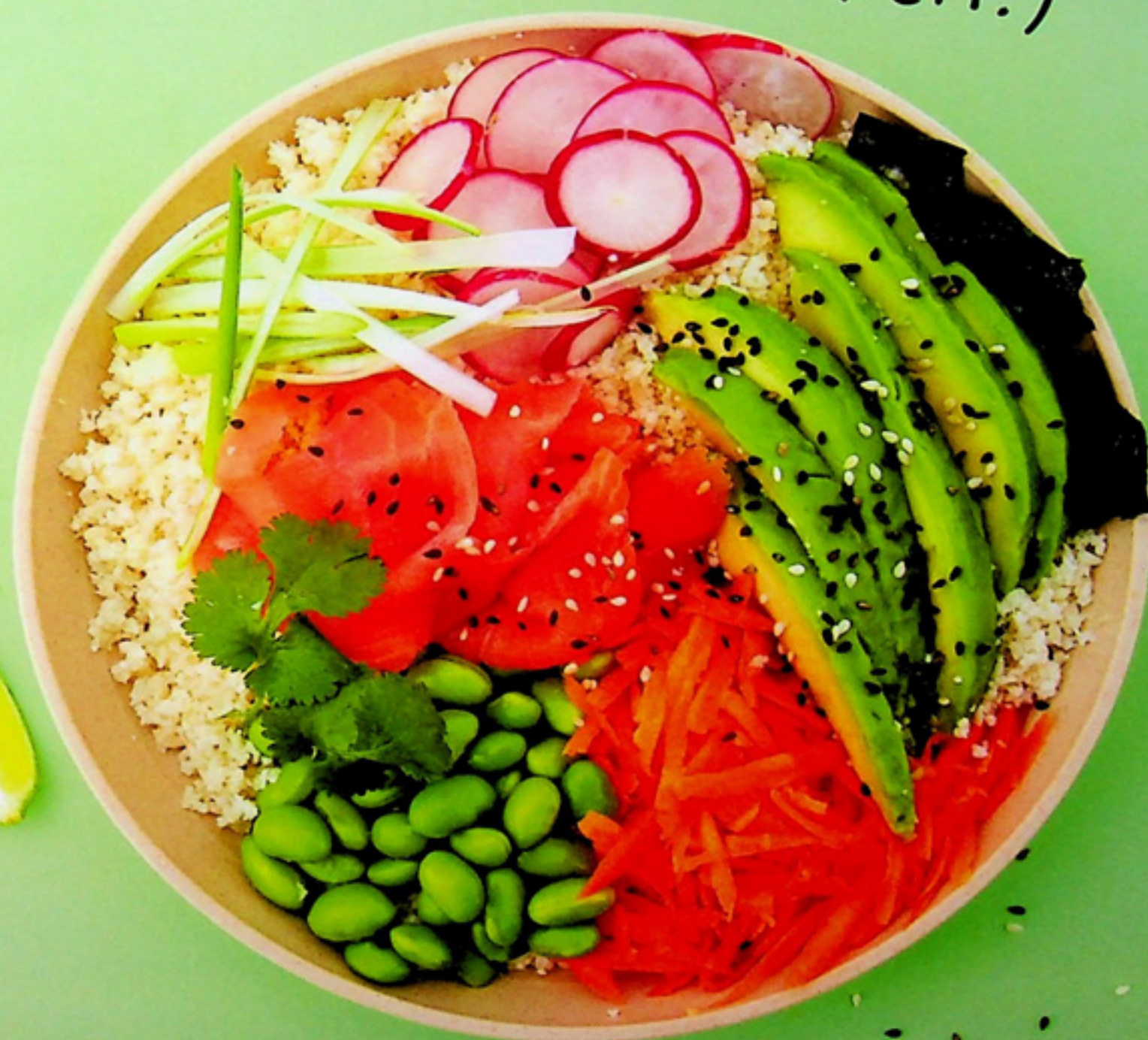
Meer dan 50 stap-voor-stap recepten
zonder oven of fornuis



kluitman



Het lekkerste Kinderkookboek (zonder te koken!)



kluitman



Penguin
Random
House

Nur 216-246/DK092101

Bisac JNF014000

© 2021 Nederlandse editie:

Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

First published in Great Britain in 2021

by Dorling Kindersley Limited

A Penguin Random House Company

Oorspronkelijke titel: *The No-cook Cookbook*

Vertaling: Nina Havelaar

Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam

Belettering omslag: Petra Gerritsen

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht
van reproductie in zijn geheel of in gedeelten
in welke vorm dan ook.

kluitman.nl
dk.com

Dit boek is gedrukt in China

Auteur Rebecca Woollard

Editor Katie Lawrence

Project art editor Charlotte Bull

Designer Charlotte Jennings

Food stylist and home economist Denise Smart

Photographer Ruth Jenkinson

Recipe tester Jessica Meyer

Production editor Dragana Puvacic

Senior production controller Ena Matagic

Jacket designer Charlotte Bull

Jacket co-ordinator Issy Walsh

Managing editor Jonathan Melmoth

Managing art editor Diane Peyton Jones

Publishing manager Francesca Young

Creative director Helen Senior

Publishing director Sarah Larter

INHOUD

4-5 Hoe werkt dit boek?

6-7 Keukenregels

8-9 Keukenspullen

10-11 Tuingereedschap

12-19 Vaardigheden

20-21 Snelle granola

22-23 3 x havermout

24-27 Ontbijtsmoothies

 28-29 Kweek je eigen tomaten

30-31 Muffuletta

32-33 Fetasalade met nectarines

34-35 Roggebrood met avocado

36-37 Tomaten met kikkererwten

 38-39 Kweek je eigen sla

40-41 Picknick-baguettes

42-43 Frisse lentesoep

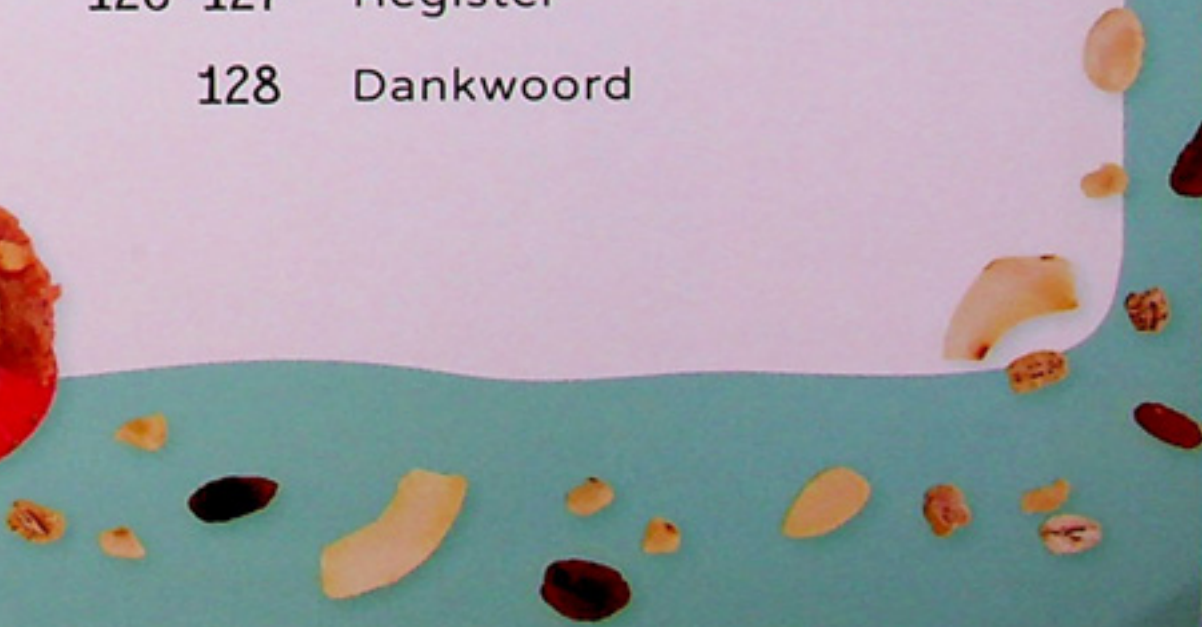
44-45 Perfecte pokébowl





46-47 Zomersalade
48-49 Caesarsalade met kip
50-51 Gazpacho
52-53 Couscous met spinazie
 54-55 Kweek je eigen wortelen
56-57 Dips
58-59 Indiase feestmaaltijd
60-61 Zoete rolletjes
62-63 Snackspiesjes
64-65 Spaanse paprikapuree
66-67 Dukkah en labneh
68-69 Dip van amandelpasta
70-71 Olijven met...
 72-73 Kweek je eigen spinazie
74-75 Paté van vis
76-77 Garnalen in een potje
78-81 Courgetti
82-83 Vietnamese rolletjes
84-85 Koolsalade 3 x anders
86-87 Zoete mosterd-dillesaus

88-89 Panzanella
90-91 Taco-feest
92-93 Japanse visrolletjes
94-95 Bootjes van kip en mango
96-97 Pizza cruda
98-99 Tonijnsalade met courgette
 100-101 Kweek je eigen aardbeien
102-103 Fruitflips
104-105 Chocolade powerballs
106-107 Vrolijke koekjestaart
108-109 Mini-trifles
110-111 Meloenslush
112-113 Schwarzwalders bananensplit
114-115 Appeldonuts
116-119 Engelse crumbles
120-123 Semifreddo
124-125 Keukentaal
126-127 Register
128 Dankwoord



Met dit kookboek kun je zelf aan de slag. Er staan heerlijke maaltijden in, supertips voor het bewaren van je lekkere dingen en aanwijzingen om je eigen groenten en fruit te kweken.

RECEPTEN

Volg de aanwijzingen
stap voor stap op en
je zult zien dat het je
lukt om elk gerecht
te maken.

Hier vind je de ingrediënten die je voor een recept nodig hebt.

Voor pokébowls gebruik je meestal plakkerige sushi rijst. Maar deze versie maak je met fyngemalen bloemkool en dus hoef je geen rijst te koken!

NODIG

- Hoofdstuk 1
- Mengbepalingen
 - Blauw
 - Grijs
 - Lichtgrijs
 - Tafelmaas
 - Drukschijf
 - Loois

INGREDIENTEN

[illegible]

wood (11)
 = 2 di vene di legno
 = legno di venatura
 = Legnatura
 = Scandole

TIP
page 14 hoe je
veelgebruikte en
gebruikelijke en
gebruikelijke en
gebruikelijke en

1 Maak voor de bloemkroon eerst de draadjes van de bloemkroon. Steek dan de draadjes erin en ga de draadjes stangelen op. Doe de draadjes in de haakmachine en mix tot de draadjes ongeveer 4 cm zijn als rijen.

2 Doe de bloemkool in een mangkom, voeg rijststijf, suiker en een snufje zout toe en roer goed door. Verdeel de bloemkoolstijf over 4 kommen.

3 Snij de avocado's in tweeën. Maak met een cafetines in de lengte sneetjes in het vruchtvlees zonder de schil kapot te maken.

4 Schep met een lepel de plakjes avocado uit de schil en besprenkel ze met limoensap. Zo voorkom je dat de avocado bruin wordt.

5 Leg de edelmame-bodentjes, de plakjes avocado, de geraspte wortel, de plakjes radijs, de lente-uijes en de gerookte zalm op de bismarksoortjes.

6 Leg er vlak voordat je de bewijsstukken een paar stukjes naar op een veldje er wat samenmaakt en verse koriander naar

3 X
HAVERMOUT

Haveremout, maar dan anders.
Met deze verschillende
toppings begint je dag goed!

INGREDIENTEN

- 150 g
Kupfer(II)sulfatpentahydrat
- 150 ml
essigsäure
- 150 g
pregeltes
• 100-125 ml
wasser

NOPIG

- Interorganisations
- Software: Ware
- Aufgabenträger
- Einzelperson
- Logistik
- Informations
- Informationsfluss

SESTONTE/UT



INGREDIENTEN

[illegible]

1  **Stij de mango van bovenaf voorzichtig in tweeden, maar denk om de pit. Leg de halven met de schil naar beneden neer en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.**

2 Snij het kruisvlies in stukjes en roer het grootste deel van de mangan en de granaatkleppertjes door de harenvlokken.

3 Verdeel de haverenbuit over 4 kinderen en doe de rest van het fruit en de geraspte kokos erop. Maak af met een beetje honing en je smidje is klaar.

HERSTONTRIST



INGREDIENTEN

- + 150 g blauwe kaas
- + 500 g gemalen kaas en nog een beetje

1 Srij 1 paar in kleine stukjes. Roer de stukjes paar voordat je gaat eten door de haverinhoud en voeg wat blauwe besen en kaneel toe.

2 Snij de tweede peer voorzichtig in vier kwanten. Snij als laatste peer de laatste in vijf en leg de stukjes als een waaiert klaar.

3 Verdeel de hantmouwt over 4 kanten, leg in elke kant een permatexader en doe er nog wat tussen bij en een klein beetje ka

LOMERONTJEIJT



INGREDIENTEN
 100 g Butter + 1,2 kg Karkass

- 14. November
- 15. November
- 16. November
- 17. November
- 18. November
- 19. November
- 20. November
- 21. November
- 22. November
- 23. November
- 24. November
- 25. November
- 26. November
- 27. November
- 28. November
- 29. November
- 30. November
- 1. Dezember
- 2. Dezember
- 3. Dezember
- 4. Dezember
- 5. Dezember
- 6. Dezember
- 7. Dezember
- 8. Dezember
- 9. Dezember
- 10. Dezember
- 11. Dezember
- 12. Dezember
- 13. Dezember
- 14. Dezember
- 15. Dezember
- 16. Dezember
- 17. Dezember
- 18. Dezember
- 19. Dezember
- 20. Dezember
- 21. Dezember
- 22. Dezember
- 23. Dezember
- 24. Dezember
- 25. Dezember
- 26. Dezember
- 27. Dezember
- 28. Dezember
- 29. Dezember
- 30. Dezember
- 31. Dezember

1  **Unj de aandbreien in kleine stukjes.**
Doe alle stukjes aandbrei, de
frambrupen en het vanille extract bij
de gewone havervlokken en roer
door elkaar.

2 Verdeel de havelmout over 4 kanten en maak een kopping van de kanten die verschillende armbreken.

LET'S ANDERS!

How? van Appelschijf! Maak je
haverstrook dan een keer met vingersneden
appel een schuifje afhorrelop, een
snufje nootmuskaat, rozijnen en
hazelnooten.

VARIËREN

Soms geven we één basisrecept waarmee je verschillende gerechten kunt maken.

— Let op de tip 'iets anders!' Hier vind je andere manieren om iets te maken.

VERVOLG-RECEPTEN

De recepten op deze pagina's zijn een vervolg op een recept van de vorige pagina. Zo kun je met één gerecht steeds iets anders maken.

Elk recept wordt stap voor stap uitgelegd.

COURGETTI

Met een spiraalsnijder kun je courgette-slierten maken die op spaghetti lijken. Maar spaghetti moet je koken en courgetti niet. Je hoeft er alleen maar een lekkere saus bij te doen.



20 min.
4 pers.

MODIG

- Spiraalsnijder
- Scherp mes
- Parmezaanse kaas
- Saus

VOOR DE COURGETTI

- 4 courgettes, zonder de uiteinden

IETS ANDERS!

Als je geen spiraalsnijder hebt, kun je ook een julienne-snijder gebruiken. Daarmee kun je ook superleuke slanten maken.

1

Kijk op pagina 14 hoe de spiraalsnijder werkt en gebruik hem om slanten te maken van de courgettes. Aan het eind moet je een beetje courgetti hebben die op spaghetti lijkt.

2

Als de slanten langer zijn dan gewone spaghetti, kun je ze met een schaar korter maken. Gebruik de courgetti-matras nadat je de slanten hebt gemaakt, want anders kunnen ze drogen.

3

Kies een van de drie keuzen op deze en de volgende pagina's. Meng met de courgetti en draai de slanten om je wilt. Eet smakelijk!



AVOCADO & TAHINI SAUS

1

Kijk op pagina 14 hoe je een avocado openrijpt en de pit verwijdt. Doe de met beide avocado's.

2

Schep met een lepel het vruchtvlees uit de halve avocado's en doe dat in de blender. Voeg de Parmezaanse kaas, het citroensap, de gepureerde knoflook, de stoffolie en een snufje zout toe.

3

Mix tot de saus helemaal glad is, proef en doe er nog een klein beetje zout bij als je dat nodig vindt.

4

Doe de courgetti in een kom en giet de saus eroverheen. Roer met je handen tot alle slanten met een beetje saus bedekt zijn. Je krijgt misschien vettige handen, maar het is de moeite waard!

5

Verdeel over 4 kommen. Smaak er wat gepureerde courmout of een paar blaadjes mint en, als je het niet te scherp vindt, wat chilivlokken. Gruppel er tot vier een klein beetje stoffolie over.

MODIG

- Spiraalsnijder
- Scherp mes
- Avocado
- Parmezaanse kaas
- Citroensap
- Gepureerde knoflook
- Stoffolie
- Zout

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 40 g gepureerde parmezaan, plus extra voor erop
- Sap van 1 citroen, plus gepureerde citroen voor erop
- 1 teen knoflook, gepureerd
- 3 eetl. extra vergine stoffolie, plus extra voor erop
- Courgetti (pagina 18)



SPINAZIETESTO

MODIG

- Blender
- Mengkom
- Linnen
- Weegschaal
- Knoflookpers

INGREDIËNTEN

- 100 g jonge spinazie
- 40 g verse beaufortkaas, plus extra voor erop
- 40 g pijnboompitten
- 1 teen knoflook, gepureerd
- 3 eetl. stoffolie
- 50 g gepureerde parmezaan, plus extra voor erop
- Courgetti (pagina 18)

1

Doe alle ingrediënten, behalve de courgetti, in de blender met een kleine snuf papier en zout. Mix tot je een gladde pasta hebt.

2

Doe de courgetti in de mengkom en schep de pasta erop. Roer met je handen, zodat de courgetti bedekt is met een dun laagje.

3

Verdeel over 4 kommen en maak af met wat blaadjes beaufort en een beetje gepureerde parmezaan - doe er zo veel op als je lekker vindt!

Hier staat hoe je iets kunt opdienen.

Zie je dit symbool, ga dan naar de volgende pagina. Daar staan meer ideeën voor hetzelfde gerecht.

Deze keukenspullen heb je nodig.

Op de foto's kun je zien hoe een plant hoort te groeien.

KWEEK JE EIGEN TOMATEN



Zonnig plek
Lente

Zelfgekweekte tomaatjes zijn heerlijk sappig en smaakvol - het soort dat je hier ziet heet 'Hundreds and Thousands' (dat betekent 'Honderden en duizenden'). Plant ze op een zonnige plek in de tuin, op het balkon of in de vensterbank.

MODIG

- Potjes
- Zaaggrond
- Tomatenzaadjes

- Grote pot met gaten
- Gewone aarde

1

Vul een bakje met zaaggrond. Doe de zaadjes erbij en dek af met nog wat aarde. Zet op een warme plek en hou de aarde goed vochtig. Zet het bakje op een zonnige plek zodra de zaadjes opkomen.

2

Wacht tot 2 of 3 tomatenplantjes zijn opgekomen. Haal de pot met gaatjes en vul die met gewone aarde of potgrond. Zet je tomatenplantjes erin en bedek de wortels met aarde.

3

Zet op een zonnige plek en geef regelmatig water, zodat de plantjes goed groeien. Was de tomaten voordat je ze gaat eten.



TIP

Maak deze gerechten met je eigen tomaten!

KWEEK JE EIGEN...

Lees op deze pagina's hoe je je eigen groenten en fruit kweekt. Op pagina 10 staat wat je daarvoor nodig hebt.

Hier vind je een paar gerechten die je kunt maken met de ingrediënten die je zelf hebt gekweekt.

KEUKENREGELS

Als je aan het koken bent, wordt het soms een beetje rommelig. Toch moet je altijd aan je veiligheid denken en zorgen dat je spullen goed schoon zijn. Lees voordat je begint deze regels door.

WAT JE NODIG HEBT

Bij elk recept staat welke keukenspullen en ingrediënten er nodig zijn. Kijk of je alles hebt. Misschien moet je nog iets lenen of kopen?

- ★ Leg alle ingrediënten vast klaar, dan zie je meteen of er nog iets ontbreekt.
- ★ Voor de recepten in dit boek kun je het beste grote eieren gebruiken.
- ★ Heb je melk nodig, dan kun je volle, halfvolle of magere melk nemen óf plantaardige melk.

AAN DE SLAG

- ★ Lees voordat je begint het hele recept een keer door.
- ★ Rol je mouwen op, bind lang haar naar achteren en doe een schort voor.
- ★ Als er iets gesneden of gehakt moet worden, begin daar dan mee.

PAS OP!

Dit symbool betekent dat je iets scherp nodig hebt of een elektrisch apparaat moet gebruiken. Misschien kan iemand je helpen?



MATEN EN GEWICHTEN

Weeg voordat je begint alle ingrediënten af. Gebruik eetlepels, theelepels, een weegschaal en een maatbeker als dat nodig is. Hieronder staan de afkortingen die we in dit boek gebruiken. En let op: onze theelepel is iets groter dan een gewone.

g = gram
kg = kilogram
ml = milliliter
l = liter

tl = theelepel
eetl. = eetlepel

VEILIGHEID

Koken is leuk, maar veiligheid komt altijd op de eerste plaats. Hou je aan deze regels, dan kan er niks gebeuren. Twijfel je, vraag dan een volwassene om je even te helpen.

- ★ Let goed op als je iets gaat schillen of snijden en als je een elektrisch apparaat gebruikt.
- ★ Pas extra goed op als je fruit gaat snijden dat groot is en een dikke schil heeft, zoals meloen. Snij dat eerst in vieren, haal dan de schil eraf en snij het daarna in stukjes.
- ★ Vraag een volwassene om hulp als je een scherp mes moet gebruiken en je twijfelt of je het kunt.
- ★ Maak alles goed schoon als je klaar bent.
- ★ Kom niet met je vingers aan de bewegende delen van een elektrisch apparaat, tenzij je heel zeker weet dat de stekker niet in het stopcontact zit.
- ★ Was goed je handen als je pittige ingrediënten hebt aangeraakt, zoals chilivlokken, en kom niet aan je mond, ogen of andere gevoelige plekken.

HOEVEELHEID

Dit geeft aan voor hoeveel personen een gerecht is of hoeveel porties je hebt als je klaar bent.



20 min.



4-6 pers.

BEREIDINGSTIJD

Hier zie je hoelang het duurt om een gerecht te maken. Als er extra tijd nodig is, bijvoorbeeld als iets moet bevriezen of koelen, dan staat dat er ook bij.

HYGIËNE

Hou je aan de volgende regels, dan krijgen bacteriën geen kans en wordt er niemand ziek.

- ★ Was altijd je handen voordat je eten gaat klaarmaken.
- ★ Spoel fruit en groenten goed af.
- ★ Was snijplanken ook tussendoor af met warm water en afwasmiddel.
- ★ Controleer van alles de houdbaarheidsdatum.
- ★ Zorg ervoor dat het aanrecht of werkblad waar je het eten op bereidt goed schoon is.
- ★ Was je handen als je rauwe eieren hebt gebruikt.
- ★ Denk eraan dat er in de zoete mosterd-dillesaus en in de semifreddo's rauw ei zit. Geef deze gerechten niet aan oude mensen, baby's of zwangere vrouwen.

Vershoudfolie

Zilverfolie

Bakpapier



Keuken-
schaar



Brood-
mes



Kartel-
mes



Scherp
mes



Tafel-
mes



Vork



Lepel



Slabestek



Pollepel



Garde



Spatel

KEUKENSPULLEN

Hier zie je alle keukenspullen die je voor de gerechten in dit boek nodig hebt. Kijk voordat je begint in het recept en leg alles vast klaar.

Schaaltjes
en bakjes



Citruspers



Cocktail-
prikkers



IJs-
stokjes



Keuken-
garen



Blokrasp



Glazen



Theedoek

Kaasdoek



Zeef

Koekenpan



Appel-
boor



Ijsbolletjes-
tang

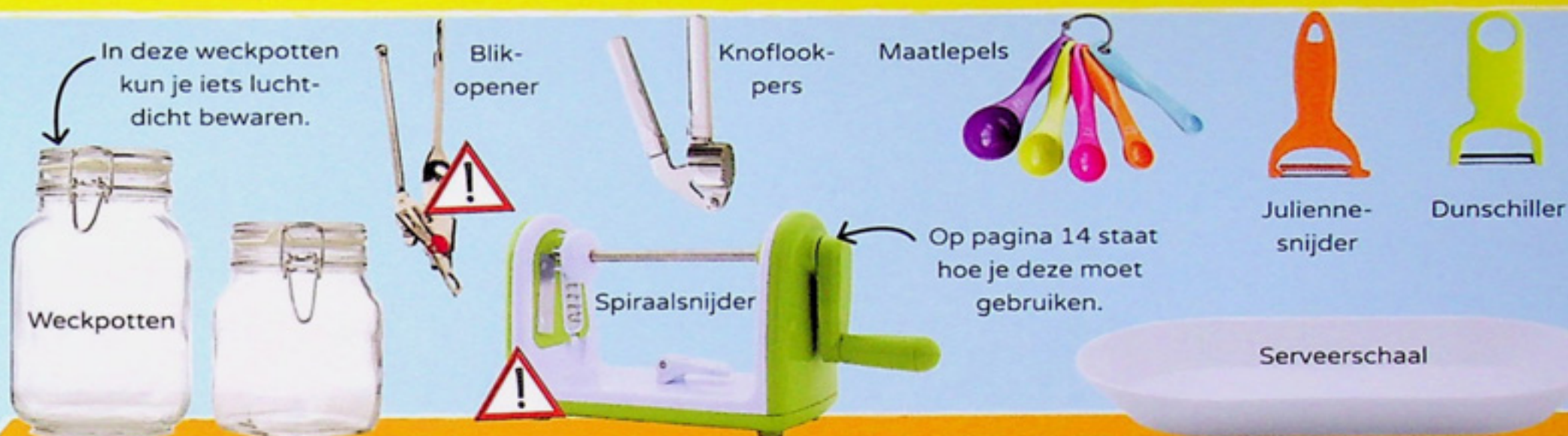


Pizzasnijder



Rasp

Deze heb je nodig om de Muffuletta op pagina 30-31 plat te maken.



TUIN- GEREEDSCHAP

Voor het kweken van je eigen groenten en fruit hebben we een paar handige dingen op een rijtje gezet. Deze spullen heb je nodig.

AAN DE SLAG

Zorg dat je alles klaar hebt liggen voordat je je plantjes gaat zaaien. Lees de aanwijzingen, zodat je bij elke stap precies weet wat je moet doen.

Liniaal

Potlood

Nietmachine

Jutezakje

Schaar

Vuilniszak

Potjes

Aardbeienstekje

Vloeibare mest

Stro

Grind

Aarde

Compost

WANNEER?

Bij dit symbooltje staat wat de beste tijd van het jaar is om je eigen groenten en fruit te zaaien of te planten.



Standplaats



Zaaiperiode

WAAR?

Dit symbooltje geeft informatie over de hoeveelheid licht die een plant nodig heeft. Alle planten in dit boek zijn geschikt voor de tuin, de vensterbank en het balkon.

Zaadjes



Plantenbak met gaatjes onderin

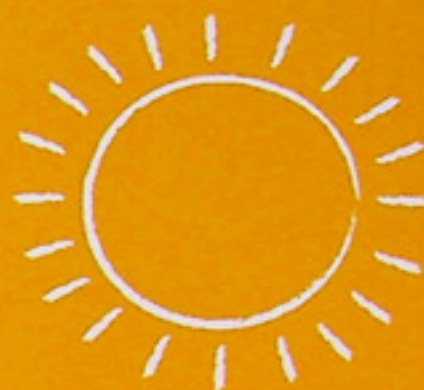
Zaaigrond

Potgrond



WAT HEBBEN PLANTEN NODIG?

Planten hebben een beetje zorg nodig. De ene wil veel water hebben, de andere weinig, maar dit zijn een paar algemene regels.



Temperatuur

Sommige planten houden van warmte, zoals zonnebloemen, terwijl andere liever op een koel plekje staan. Kies daarom de juiste plek voor je planten.



Tijd

Elke plant heeft tijd nodig om te groeien. Soms duurt het even voordat de zaadjes ontkiemen!

Water, lucht en licht

Planten hebben energie nodig. Die halen ze uit voeding die ze zelf maken door een proces dat fotosynthese heet. Onder invloed van licht maken ze van water uit de grond glucose en van koolstofdioxide uit de lucht zuurstof.

Aarde

Aarde geeft planten steun: de wortels houden de plant overeind terwijl hij groeit. De aarde houdt ook het water vast, zodat de plant het kan opnemen.

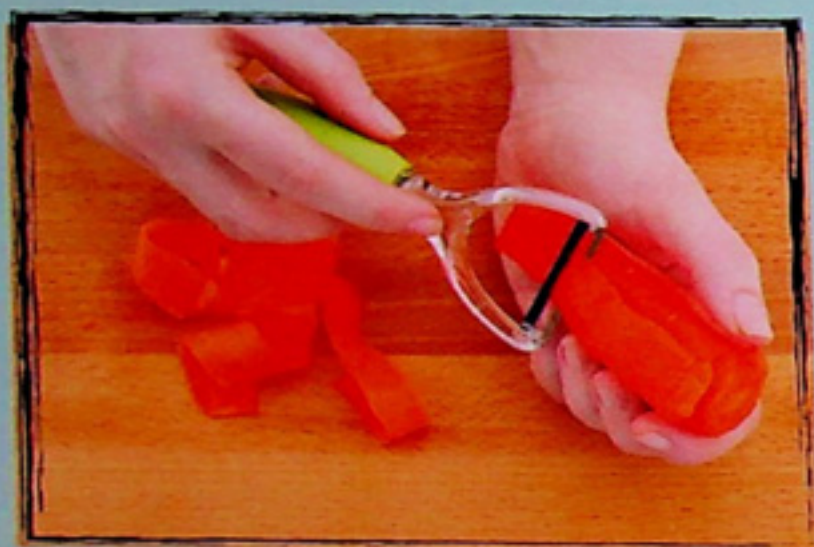


VAARDIGHEDEN

Iedere goede kok moet een paar basisvaardigheden beheersen. Heb je die onder de knie dan werk je sneller en veiliger.

SCHILLEN

DUNSCHILLER



Een dunschiller gebruik je niet alleen om groenten en fruit te schillen, maar ook om dunne plakjes of krullen te maken. Denk erom dat je niet met je vingers in de buurt van het mesje komt!

JULIENNESNIJDER



Een juliennesnijder lijkt op een dunschiller, maar het mesje heeft een kartelrand. Je gebruikt de julienne-snijder om van groenten of fruit heel dunne sliertjes te maken.

Wortel-
krullen

1

Om krullen of sliertjes te maken, hou je de groente schuin in je hand. Voordat je krullen of sliertjes van wortelen maakt, schraap je eerst het buitenste laagje van de wortel af.

2

Beweeg de dunschiller of juliennesnijder van boven naar beneden. Draai de groente of het fruit na elke drie halen een kwartslag zodat je steeds rechte plakjes krijgt. Ga door tot je bij de kern of de zaadjes bent.

Courgette-
sliertjes

SNIJDEN



Een scherp mes is vaak veiliger dan een bot mes en het is belangrijk om een goed mes te hebben. Een mes blijft scherp als je het meteen als je klaar bent met de hand afwast en afdroogt. Laat een scherp mes nooit in een gootsteen met water liggen, want dan kan iemand zich bezeren.

ZO HOU JE EEN MES VAST



Als je een stukje vochtig keukenpapier onder je snijplank legt, glijdt die niet weg.

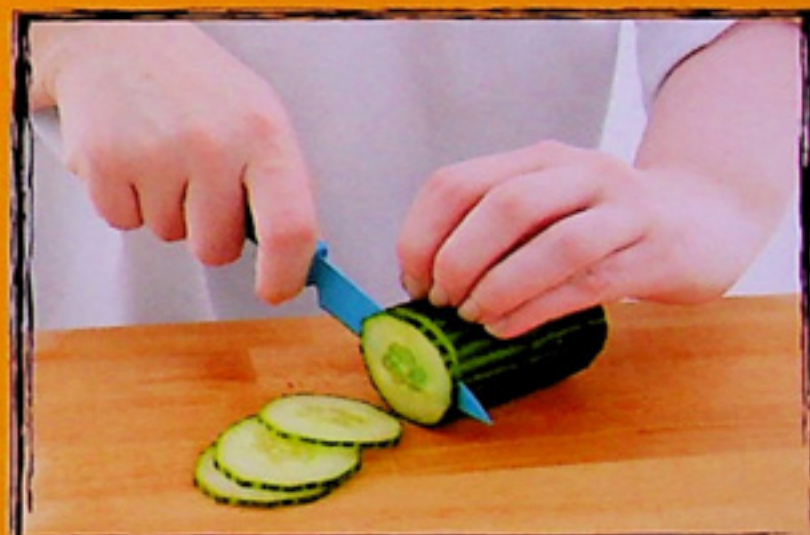
Gebruik je schrijfhand en hou het handvat van het mes stevig vast. Leg je wijsvinger en duim bovenaan, net voor het begin van het lemmet.

BRUGTECHNIEK



Hou grote groenten tussen je duim en wijsvinger, zodat je hand op een bruggetje lijkt. Snij voorzichtig onder het bruggetje door.

KLAUWTECHNIEK



Leg de hand waar je niet mee snijdt als een kattenklauw op de groente of het fruit. Zelfs als het mes uitschiet, raak je je vingers niet.



Snijden wil zeggen dat je het eten in stukjes van 1-2 cm snijdt.



Fijnsnijden betekent dat je iets zo klein mogelijk maakt: ongeveer 0,5 cm.



Blokjes zijn stukjes van ongeveer 1 bij 1 cm.



Kruiden kun je zo klein maken als je wilt. Met een schaar gaat het ook!

AVOCADOPITTEN VERWIJDEREN

1



Leg de avocado op een snijplank en gebruik de klauwtechniek om hem met één hand vast te houden. Zet je mes in de vrucht tot je de pit raakt en snij helemaal rond.

2



Hou de boven- en de onderkant van de avocado vast en draai de twee helften los.

3



Trek de twee helften van elkaar en leg de helft zonder pit opzij.

4



Gebruik een lepel om de pit uit de andere helft te scheppen en gooi de pit weg.

SPIRAALSNIJDER



Spiraalsnijders heb je in verschillende soorten en maten. Je kunt er lekkere, lange groenteslierten mee maken. Lees voor de instructies de gebruiksaanwijzing.

Met een julienne-snijder lukt dit ook.



BLOKRASP

Een blokrasp heeft vier verschillende kanten. Zet hem op een snijplank en hou hem met je ene hand goed vast. Nu kun je met je andere hand raspen: altijd naar beneden en van je af. En pas op je vingers!

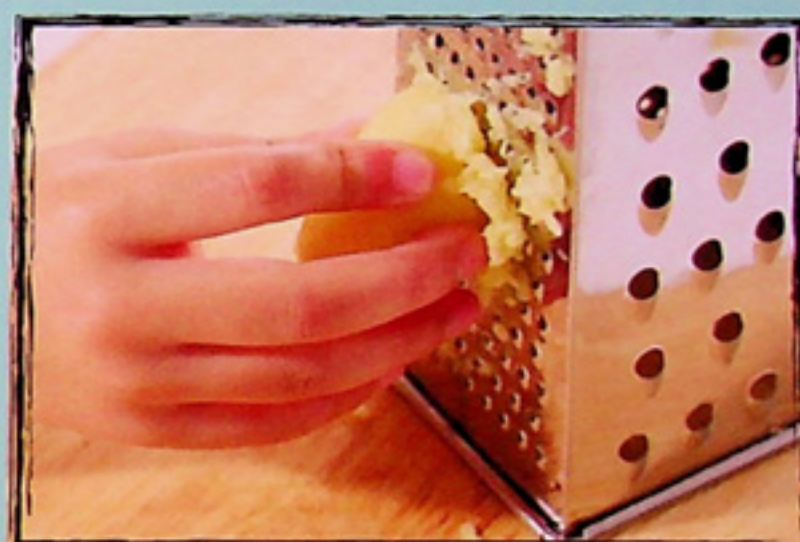


GROVE RASP



Deze kant gebruik je voor kaas, komkommer en ander eten waar je 'vlokken' van wilt maken. Als in een recept staat dat je iets moet raspen, dan gebruik je deze kant.

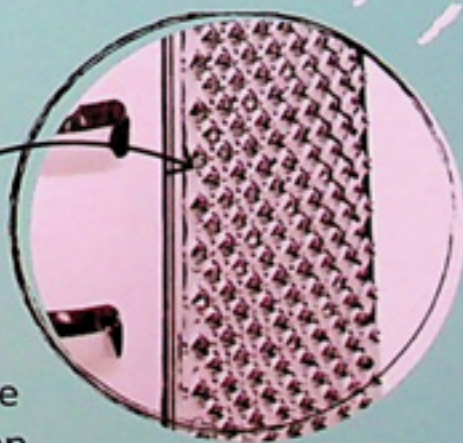
FIJNE RASP



Deze kant is goed voor knoflook, gember en parmezaan. Je maakt het eten heel klein. Als in het recept staat dat je iets fijn moet raspen, gebruik dan deze kant.

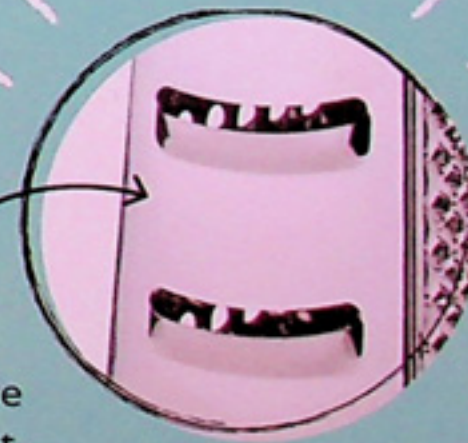
KARTEL RASP

De gaatjes met gekartelde randen zijn voor het raspen van fruit. Maar deze kant van de rasp is niet echt handig. We raden je aan om een extra scherpe handrasp te gebruiken (zie pagina 17).



SNIJDER

Deze kant gebruiken we in dit boek niet. Je kunt er plakjes appel of tomaat mee snijden, maar dat is best lastig. Als je het wilt proberen, vraag dan om hulp.



EIEREN SPLITSSEN

1



Breek het ei op een plat oppervlak of tegen de rand van een kom. Hou het rechtop en maak de twee helften los terwijl de inhoud in één helft van de schaal blijft.

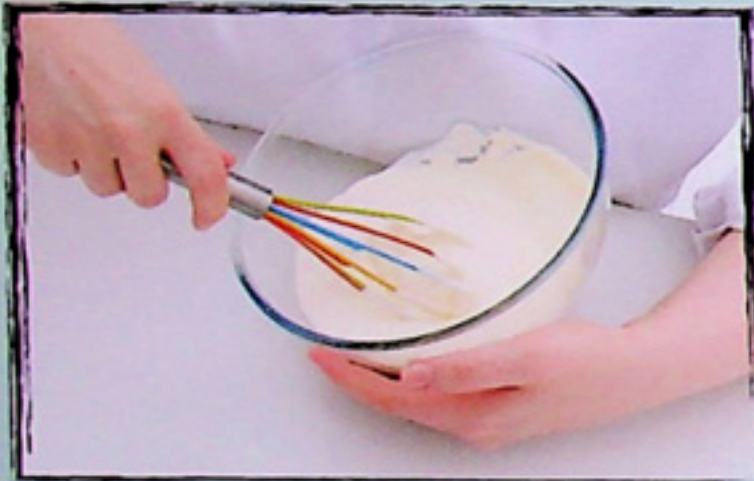
2



Hou het ei boven een kom. Giet de eierdooier heen en weer tussen de twee helften, zodat al het eiwit in de kom druipt. Doe tot slot de dooier in een andere kom.

MIXEN

GARDE



Pak de garde stevig vast, hou de kom een beetje schuin en beweeg de garde snel heen en weer.

ELEKTRISCHE MIXER



Hou de kom goed vast en beweeg de mixer langzaam door het mengsel. De kloppers gaan snel, dus mix niet te lang.

CITRUSVRUCHTEN UITPERSEN



Met een citruspers:
Snij het fruit doormidden en druk het vruchtvlees op de punt van de citruspers. Draai tot al het sap eruit is gelopen.



Met de hand:
Snij het fruit doormidden. Knijp met je ene hand en hou je andere onder de vrucht. Zo vang je de pitjes op en druipt het sap tussen je vingers door.

OMSCHEPPEN



Omscheppen is een manier om twee dingen te mengen zonder de lucht eruit te kloppen. Neem een grote metalen lepel en maak een voorzichtige 8-beweging. Draai de kom langzaam zodat alles mooi mengt. Schep de dunnere substantie altijd door de dikkere en niet andersom.



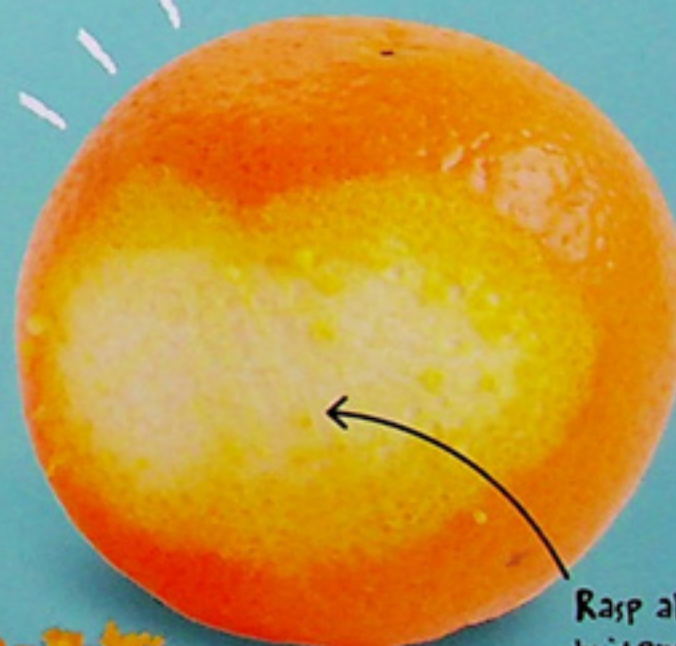
ZESTE MAKEN MET EEN RASP



Laat de handrasp schuin op een snijplank rusten. Voor een zeste wrijf je het fruit voorzichtig over de rasp. Haal af en toe met een theelepel het raspzel weg dat aan de onderkant blijft plakken.



Je kunt de handrasp ook gebruiken om gember te raspen.



Rasp alleen het buitenste deel van de schil. Het witte laagje heeft een bittere smaak en dat is niet lekker.



KNOFLOOK PERSEN

1



Leg het knoflookteentje op een snijplank. Neem een mes en druk met de platte kant voorzichtig op de teen. Als het schilletje gebroken is, kun je het er makkelijk afpellen.

2



Snij de uiteinden van het teentje af en stop het in de pers. Hou de pers boven een kommetje en druk de handvaten naar elkaar toe. Met een theelepel kun je de restjes eraf schrapen.

VERSE KRUIDEN

Kruiden geven heel veel smaak.



TIP

Koop een paar kruidenplanten! Kruiden smaken niet alleen goed, de plantjes zijn ook heel leuk. En basilicum, munt en koriander komen altijd van pas.



Als je kruiden wilt plukken, neem dan de bovenste blaadjes aan het eind van een stengel. Zo zal de plant steeds nieuwe blaadjes maken. Doe het voorzichtig, zodat je de rest van de plant niet beschadigt.

ZELF ETEN KLAARMAKEN



RECEPTEN

Lees voordat je begint het hele recept door. Zo weet je wat je moet doen en kom je niet voor verrassingen te staan. Het is vervelend als je al begonnen bent en je mist een ingrediënt of keukengereedschap. Als je tijd hebt, was dan tussendoor af. Zo hou je de keuken netjes en hoef je aan het eind niet zo veel meer te doen.

KOKEN ZONDER VUUR

Voor de gerechten in dit boek heb je geen hittebron nodig, dus kun jij zelf aan de slag gaan, zonder een volwassene erbij. Natuurlijk kun je altijd om hulp vragen, bijvoorbeeld als je iets niet helemaal begrijpt of als je iets moet snijden met een scherp mes. Maar als je voorzichtig doet en je weet dat je het kunt, dan kun je bijna alle gerechten helemaal zelf maken.



IETS NIEUWS PROBEREN

In dit boek gebruiken we heel veel ingrediënten. Sommige ken je waarschijnlijk al, andere zijn misschien nieuw. Het is belangrijk dat je niet bang bent om iets uit te proberen. Misschien kom je erachter dat je iets niet lekker vindt, maar dan weet je dat voor de volgende keer. Van nieuwe dingen proeven, kun je veel leren!



SNELLE GRANOLA

Granola wordt meestal geroosterd in de oven, maar voor dit recept is dat niet nodig. Er komt geen oven aan te pas, maar hij is superlekker!

INGREDIËNTEN

- 150 g ongezoete muesli met grote, geroosterde havervlokken
- 40 g gedroogde, geroosterde kokosnippers
- 30 g geroosterde amandelsnippers
- 50 g rozijnen
- 30 g geroosterde, gehakte hazelnoten



10 min.



Ongeveer
300 g

NODIG

- Mengkom
- Weegschaal
- Lepels
- Vershoudbakje

VOOR ERBIJ

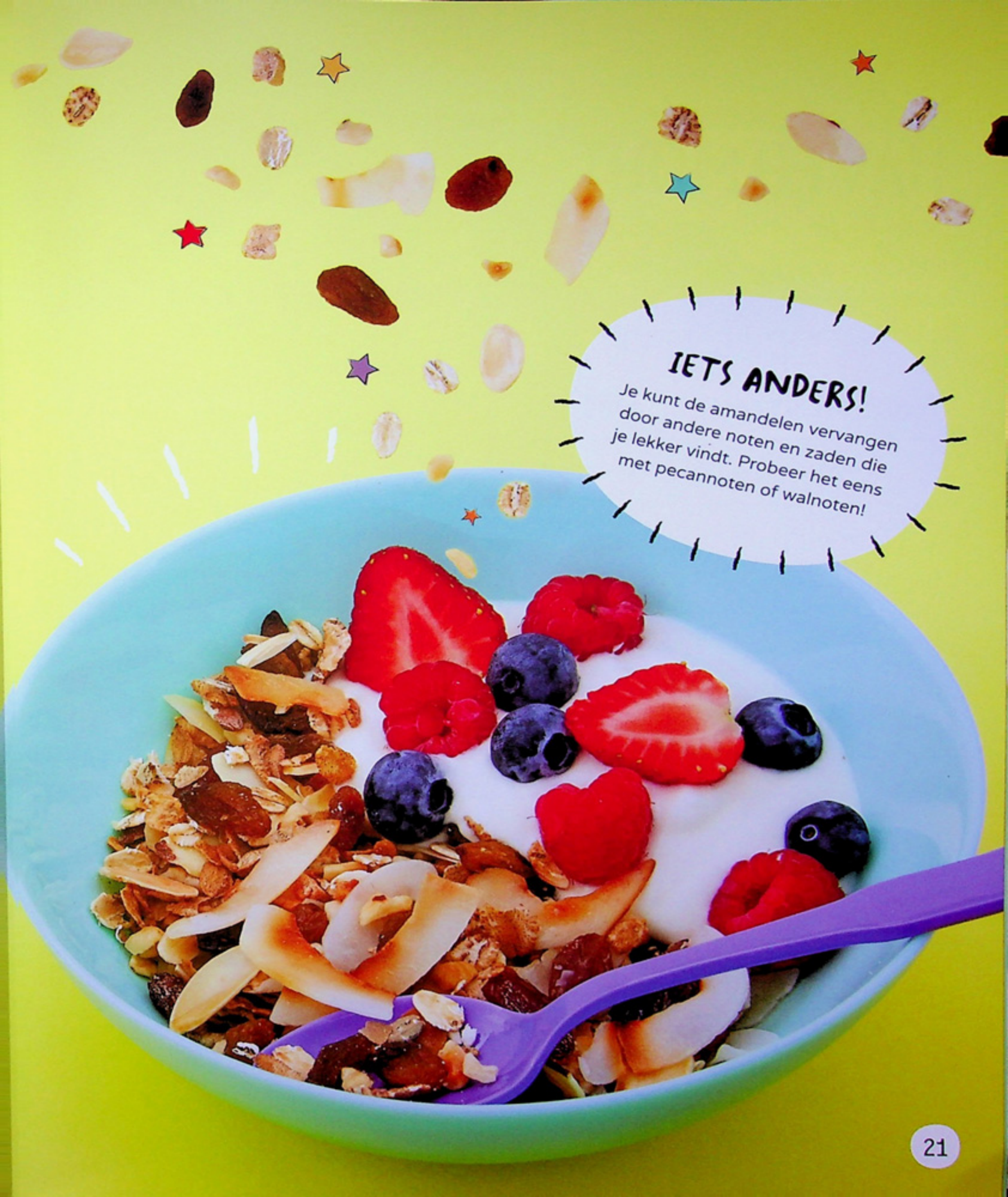
- Ahornsiroop
- Handje vers fruit
- 2-3 tl yoghurt

1

Maak de granola door alle droge ingrediënten te mengen. Daarna doe je het mengsel in een vershoudbakje dat je op een droge, koele plek zet.

2

Wil je de granola gaan eten, weeg dan voor één portie 40 gram af. Roer er een theelepel ahornsiroop doorheen en doe er wat vers fruit en yoghurt op.

A vibrant yellow background is decorated with floating almond slices, various nuts, and colorful stars. In the center, a light blue bowl is filled with a mixture of granola, sliced strawberries, raspberries, and blueberries. A purple spoon is placed in the bowl. A white speech bubble with a dashed border is positioned above the bowl, containing text in Dutch.

IETS ANDERS!

Je kunt de amandelen vervangen door andere noten en zaden die je lekker vindt. Probeer het eens met pecannoten of walnoten!

3 X

HAVERMOUT

Havermout, maar dan anders.
Met deze verschillende toppings begint je dag goed!



10 min.
& koelen



Elk recept is
voor 4 pers.

INGREDIËNTEN

- 150 g havermoutvlokken
- 150 ml appelsap
- 150 g yoghurt
- 100-125 ml water

NODIG

- Weegschaal
- Scherp mes
- Maatbeker
- Snijplank
- Lepels
- Mengkom
- Vershoudbakjes
- Kommetjes

1

Doe alle ingrediënten in een vershoudbakje, maar gebruik nu niet meer dan 100 ml water. Zet het één nacht in de koelkast.

2

Roer de volgende ochtend goed door. Is het te dik geworden, voeg dan nog wat water (25 ml) toe of een scheutje appelsap.

3

Wanneer de havermoutvlokken klaar zijn, maak dan een van de volgende lekkere toppings.

FEESTONTBIJT



INGREDIËNTEN

- 2 mango's
- 300 g granaatappelpitjes
- Handvol geraspte kokos
- Een beetje honing

1

Snij de mango van bovenaf voorzichtig in tweeën, maar denk om de pit. Leg de helften met de schil naar beneden neer en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.

2

Snij het vruchtvlees in stukjes en roer het grootste deel van de mango en de granaatappelpitjes door de havervlokken.

3

Verdeel de havermout over 4 kommen en doe de rest van het fruit en de geraspte kokos erop. Maak af met een beetje honing en je ontbijt is klaar.

HERFSTONTBIJT



INGREDIËNTEN

- 2 peren
- 150 g blauwe bessen
- Snuf gemalen kaneel en nog een beetje voor de topping



1 Snij 1 peer in kleine stukjes. Roer de stukjes peer voordat je gaat eten door de havermout en voeg wat blauwe bessen en kaneel toe.



2 Snij de tweede peer voorzichtig in vier kwarten. Snij elk stukje peer over de lengte in vijven en leg de stukjes als een waaier klaar.



3 Verdeel de havermout over 4 kommen, leg in elke kom een perenwaaier en doe er nog wat bessen bij en een klein beetje kaneel.

ZOMERONTBIJT



INGREDIËNTEN

- 8 aardbeien
- 24 frambozen
- Scheutje vanille-extract
- 12 kersen, ontpit
- Handvol geschaafde amandelen



1 Snij de aardbeien in kleine stukjes. Doe alle stukjes aardbei, de frambozen en het vanille-extract bij de geweldige havervlokken en roer door elkaar.



2 Verdeel de havermout over 4 kommen en maak een topping van de kersen en de geschaafde amandelen.

IETS ANDERS!

Hou je van **appelcrumble**? Maak je havermout dan een keer met fijngesneden appel, een scheutje ahornsiroop, een snufje nootmuskaat, rozijnen en hazelnoten.

ONTBIJT-SMOOTHIES



10 min.



Elk recept is voor 2-3 pers.

Bijna iedereen is gek op smoothies! En ze zijn niet alleen lekker, maar ook héél gezond, vol groenten en fruit. Wat is jouw lievelingssmaak?

INGREDIËNTEN

- 100 g spinazie
- 1 gepelde banaan, in stukken
- 4 dadels, zonder pit
- 40 g geroosterde hazelnoten in stukjes
- 200 ml appelsap
- 2 peren, in stukken

INGREDIËNTEN

- 300 g bosvruchten uit de diepvries
- 100 g ongezoete muesli
- 200 ml melk
- ½-1 eetl. ahornsiroop
- Sap van een halve citroen

HEMELS
GROEN

ROZE-
ROOD

ZACHT-
ROOD

NODIG

- Lepels
- Weegschaal
- Maatbeker
- Blender
- Snijplank
- Scherp mes
- Papieren rietjes
- Mengkom

1

Zet de mengkom op de weegschaal en stel hem opnieuw in zodat het gewicht op nul staat. Weeg de ingrediënten een voor een af, waarbij je de weegschaal tussendoor steeds opnieuw op nul zet.

2

Meet vloeibare ingrediënten, zoals melk en sap, af in de maatbeker en doe daarna alles bij elkaar in de blender. Mix tot er geen klontjes meer in zitten.

3

Als het niet lukt om het fruit met de blender klein te maken, voeg dan nog wat melk, water of sap toe. Schenk de smoothie in glazen en serveer met een papieren rietje.

INGREDIËNTEN

- 300 g frambozen
- 60 g pindakaas
- 200 ml sinaasappelsap
- 1 tl vloeibare honing
- 1 gepelde banaan, in stukken

INGREDIËNTEN

- 150 g aardbeien
- 150 g mango, in stukjes
- 200 ml sinaasappelsap
- 1 gepelde banaan, in stukken
- 1 tl vloeibare honing

INGREDIËNTEN

- 50 g kokosmelk
- 300 g ananas, in stukjes
- 200 ml melk
- 1 gepelde banaan, in stukken

TIP

Als je de smoothies afdekt en in de koelkast zet, kun je ze 1 tot 2 dagen bewaren. Daarna wel even goed doorroeren.

MANGO-
ORANJE

TROPISCH
WIT



Als je eenmaal weet hoe je smoothies moet maken, kun je er ook een keer iets anders mee doen.



20 min.
& invriezen



4 pers.

NODIG

- Lepels
- Weegschaal
- Snijplank
- Scherp mes
- Keukenmachine

SMOOTHIE-BOWLS



1

Kies een smoothie uit van pagina 24-25.

2

Zet voordat je begint het fruit minstens 12 uur in de vriezer.

3

Doe het bevroren fruit samen met de andere ingrediënten in de keukenmachine. Gebruik ongeveer 50 ml minder sap of melk dan in het smoothierecept staat, want het mengsel moet lekker dik zijn.

4

Mix alles in de keukenmachine door elkaar.

5

Giet het mengsel in 4 kommen en versier met bijvoorbeeld vers fruit, noten, zaden, kokosnippers, chocoladedruppels of misschien zelfs eetbare bloemen.

SMOOTHIE-IJSJES



15 min.
& invriezen



18 ijsjes

NODIG

- Kannen
- IJsvormpjes waar 90 ml in past
- IJsstokjes
- Diepvriesbakjes

1

Kies 3 smoothie-smaken uit van pagina 24-25 en maak ze op dezelfde manier als daar beschreven staat.

2

Zet de smoothies ongeveer 20 minuten in de vriezer en doe daarna elke smoothie in een aparte kan. Giet ze langzaam, een voor een, in de ijsvormpjes. Doe het voorzichtig en niet te snel, anders gaan de kleuren door elkaar lopen.

3

Steek de ijsstokjes in de vormpjes met smoothie en zet de ijsjes minimaal 6 uur en maximaal 1 week in de vriezer.

4

Als de smoothie-ijsjes bevroren zijn en je wilt ze eten, hou de vormpjes dan even onder de warme kraan tot je de ijslolly's eruit kunt trekken.

TIP

Je kunt ook smoothie-ijsjes van één smaak maken. Je hebt dan aan het eind 6 ijsjes in plaats 18, en je hoeft de smoothie niet in de vriezer te zetten voordat je hem in de vormpjes doet.



Zonnige plek



Lente

KWEEK JE EIGEN TOMATEN



Zelfgekweekte tomaatjes zijn heerlijk sappig en smaakvol – het soort dat je hier ziet heet ‘Hundreds and Thousands’ (dat betekent ‘Honderden en duizenden’). Plant ze op een zonnige plek in de tuin, op het balkon of in de vensterbank.

NODIG

- Potjes
- Zaaigrond
- Tomatenzaadjes
- Grote pot met gaten
- Gewone aarde



Vul een bakje met zaaigrond. Doe de zaadjes erbij en dek af met nog wat aarde. Zet op een warme plek en hou de aarde goed vochtig. Zet het bakje op een zonnige plek zodra de zaadjes opkomen.



Wacht tot 2 of 3 tomatenplantjes zijn opgekomen. Neem de pot met gaatjes en vul die met gewone aarde of potgrond. Zet je tomatenplantjes erin en bedek de wortels met aarde.



Zet op een zonnige plek en geef regelmatig water, zodat de plantjes goed groeien. Was de tomaten voordat je ze gaat eten.



Indiase feestmaaltijd
pagina 58-59



Tomaten met kikker-
erwten pagina 36-37



Roggebrood met avocado
pagina 34-35

TIP

Maak deze gerechten met je eigen tomaten!



30 min.
& intrekken



6-8 pers.

MUFFULETTA

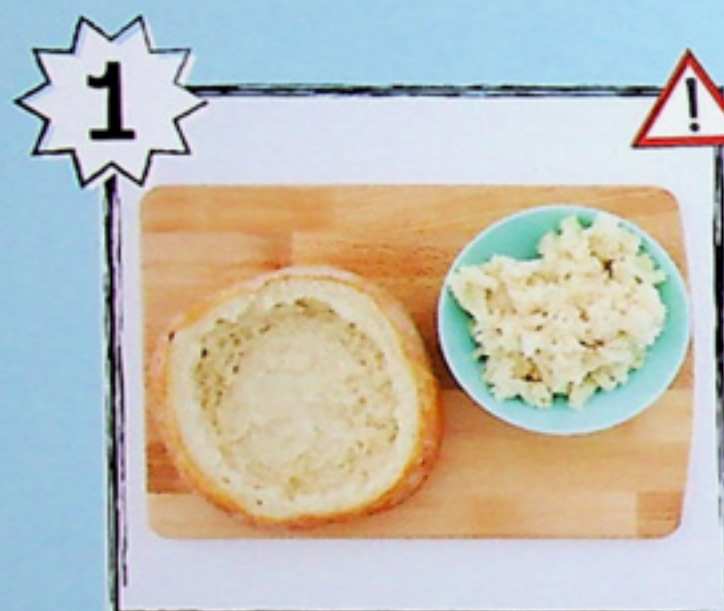
NODIG

- Gekarteld mes
- Snijplank
- Kleine keukenmachine
- Weegschaal
- Theelepel
- Vershoudfolie
- Bakblik
- Zeef
- Koekenpan

INGREDIËNTEN

- 1 rond brood of grote bol van ongeveer 18 cm doorsnee
- 150 g zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt
- 145 g verse pesto
- 200 g dingesneden ham
- 150 g plakjes gerookte kaas
- 100 g salami
- 20 g basilicumblaadjes
- 1 pot (280 g) geroosterde paprika's, uitgelekt en drooggedept

Deze grote, ronde sandwich uit New Orleans, in de Verenigde Staten, ziet eruit als een gewoon brood. Maar als je hem in punten snijdt, zie je alle gekleurde laagjes van de vulling.



Snij met het mes van boven een derde van het brood af. Haal met je handen de binnenkant eruit, zodat je nog een dun laagje brood overhoudt.



Maak met de keukenmachine een pasta van de tomaten en zet apart. Smeer met de achterkant van een theelepel de pesto in het brood en in het 'deksel' en doe hetzelfde met de tomatenpasta.



Vul de onderkant van het brood met de helft van de ham, de helft van de kaas en de helft van de salami. Leg daar de basilicumblaadjes en de paprika's op. Maak daarna weer laagjes van de rest van de salami, kaas en ham. Verdeel de ingrediënten goed, zodat je mooie laagjes krijgt.

4



Doe het deksel op het brood en wikkel de bol in vershoudfolie. Leg hem op een bakblik en zet er de koekenpan op, zodat de bol platgedrukt wordt. Zet ongeveer 6 uur in de koelkast.

5



Haal vlak voordat je gaat eten de bol uit het folie en snij hem voorzichtig in punten.

TIP

Bewaar de binnenkant van het brood om Panzanella te maken (zie pagina 88-89).





20 min.



4 pers.

FETASALADE MET NECTARINES



IETS ANDERS!

Je kunt in plaats van nectarines ook ander fruit gebruiken, zoals kersen, perziken of appels.

Dit vrolijke gerecht is heerlijk met een zelfgemaakte dressing van mosterd en honing. De amandelen maken de salade lekker crunchy!

NODIG

- Weegschaal
- Pot met deksel
- Scherp mes
- Snijplank
- Lepels
- Platte schaal
- Slabestek
- Vijzel

INGREDIËNTEN

- 3 nectarines
- 110 g sla
- 100 g feta
- Handvol amandelen

VOOR DE DRESSING

- 1 eetl. grove mosterd
- 1 eetl. sherry- of rijstazijn
- 2 tl vloeibare honing
- 3 eetl. olijfolie

TIP

Deze dressing is genoeg voor 2 salades. Maar in een potje in de koelkast blijft hij 1 week houdbaar.

1

Doe voor de dressing de mosterd, de azijn, de honing en een snufje zout in een potje. Zorg dat het deksel er stevig op zit en schud tot alles goed gemengd is.

2

Doe de olijfolie erbij en schroef het deksel er weer op. Schud opnieuw tot je een mooie dikke dressing hebt. Zet het potje apart.

3

Snij met een scherp mes de nectarine in kwarten en haal de pit eruit. Snij elk stuk in dunne plakjes en gooi de pit weg. Doe hetzelfde met de andere nectarines.

4

Leg de slablaadjes op de schaal en leg de plakjes nectarine erbovenop. Verkruimel met je handen de feta boven de salade.

5

Doe de amandelen in de vijzel en stamp ze in grove stukjes. Strooi de amandelen over de salade maar hou een klein beetje apart.

6

Sprenkel ongeveer de helft van de dressing over de salade en meng alles met het slabestek goed door elkaar. Strooi de rest van de amandelen erover en je kunt aan tafel!



10 min.



1 pers.

ROGGEBROOD MET AVOCADO

NODIG

- Snijplank
- Broodmes
- Scherp mes
- Tafelmes
- Mengkom
- Dunschiller
- Vork
- Citruspers
- Lepel

INGREDIËNTEN

- 1 kleine, rijpe avocado
- Sap van een ½ limoen
- 1 plakje roggebrood
- 1 middelgrote tomaat, in plakjes
- Parmezaanse kaas
- 6-8 kleine blaadjes munt
- Olijfolie, extra vergine

TIP

Knijp heel zacht in de avocado om te controleren of hij rijp is. De vrucht moet een beetje zacht zijn. Is hij nog hard, laat hem dan nog een paar dagen rijpen.

Dit gerecht is perfect voor een snelle lunch, want het is in een paar minuten klaar. Het zoete roggebrood en de zachte avocado zijn voedzaam en de combinatie is héél lekker.





Kijk op pagina 14 hoe je een avocado opensnijdt en de pit verwijdt. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit en doe het in een mengkom.



Snij een plak roggebrood in tweeën. Smeer het avocadomengsel op het brood en leg de plakjes tomaat erop.



Pers de limoen uit en doe het sap in de kom. Voeg een flinke snuf zout toe en prak met een vork tot er geen grote stukken meer in zitten.



Gebruik een dunschiller om wat parmezaanschilfers te maken en verdeel die over de twee plakjes roggebrood. Strooi de blaadjes munt erover en maak af met een klein beetje olijfolie. Geniet ervan!

IETS ANDERS!

Gebruik ook eens olie met een smaakje, zoals knoflook-, chili- of basilicumolie. Of kies een ander soort brood.





Als je nooit geitenkaas hebt gegeten, dan is zachte geitenkaas een goed begin. Het lijkt op roomkaas, maar dan met vleugje citroensmaak. Heerlijk met zoete cherrytomaten!

TOMATEN MET KIKKERERWTEN



15 min. & marineren



4 pers.

NODIG

- Kartelmes
- Blikopener
- Snijplank
- Lepels
- Weegschaal
- Platte schaal
- Slabestek
- Zeef
- Vijzel

INGREDIËNTEN

- 300 g cherrytomaatjes
- 2 tl rodewijnazijn
- ¼ tl suiker
- 3 eetl. extra vergine olijfolie
- 1 blik (400 g) kikkererwten
- ½ eetl. komijnzaad
- ½ eetl. korianderzaad
- 50 g rucola
- 75 g zachte geitenkaas, zonder korst





1 Snij de cherrytomaten voorzichtig doormidden. Leg ze op de schaal en voeg rodewijnazijn, suiker, olijfolie en een snufje zout toe.



2 Open het blik kikkererwten en laat ze in een zeef boven de gootsteen uitlekken. Spoel af met koud water en schud even met de zeef, zodat het water wegloopt.



3 Doe de erwten bij de tomaten, meng alles door elkaar en laat ongeveer 25 minuten staan, zodat de smaken kunnen intrekken. Het vocht van de tomaten zal mengen met de olie en de azijn.



4 Plet in de vijzel de komijn- en korianderzaadjes fijn. Voeg vlak voordat je de salade opdient de rucola toe en strooi de geplette zaadjes erover.



5 Verkruimel met je vingers de geitenkaas boven de salade en hussel alles met het slabestek door elkaar. Eet smakelijk!





Zonnige plek



Voorjaar of
zomer

KWEEK JE EIGEN SLA

1

Vul een pot met zaaigrond en maak met een potlood een paar gaten van ongeveer 1,5 cm diep. Strooi in elk gat een paar slazaadjes. Doe er een dun laagje zaaigrond op en geef water.

2

Trek er een paar blaadjes uit als de sla begint te ontkiemen. Vergeet ze geen water te geven.

3



Slakken zijn dol op sla. Hou ze tegen door wat steentjes rond de slakroppen te strooien als de plantjes ongeveer zo groot zijn als op deze foto.

4



Is het buiten warm, dan moet je de planten één of zelfs twee keer per dag water geven. Heb je trek, pluk dan alleen de buitenste blaadjes. Nadat je ze hebt gewassen kun je ze eten!

TIP

Gebruik je eigen sla voor deze gerechten!

Zomersalade
pagina 46-47



Japanse visrolletjes
pagina 92-93



Picknick-baguette met
kip kerrie pagina 41



Je hebt heel veel verschillende soorten sla, dus zaai (en oogst) de sla die je het lekkerst vindt. Let op de blaadjes: ze groeien steeds opnieuw aan!

NODIG

- Pot
- Zaaigrond
- Potlood
- Slazaad
- Steentjes



PICKNICK- BAGUETTES



20 min.



Elk recept is
voor 6-8 pers.

INGREDIËNTEN

- 1 stokbrood
of baguette
- 2 eetl. zachte boter

Deze stokbroodjes smaken heerlijk en je kunt ze makkelijk meenemen als je gaat picknicken. Kies er eentje uit of maak ze gewoon allemaal!

BRIE, PEER & RUCOLA



Je kunt wat citroensap op de
schijfjes peer doen, dan worden ze
niet zo snel bruin.

INGREDIËNTEN

- 1-2 eetl. zoete chilisaus
- 7-10 plakjes brie
- 10-12 schijfjes peer
- Flinke hand rucola
- Sap van een ½ citroen
(als je dat lekker vindt)

1

Besmeer de baguette met
zoete chilisaus. Beleg met
plakjes brie, schijfjes peer
en rucola.

INGREDIËNTEN

- 40 g mayonaise
- 20 g ketchup
- 5-6 druppels
worcestersaus
- Sap van een ½ citroen
- 175 g gekookte garnalen
- Handje waterkers
- Handje kroepoek,
voor erbij



NODIG

- Broodmes
- Tafelmes
- Bakpapier of aluminiumfolie
- Schaar
- Lepels
- Keukenpapier
- Weegschaal
- Mengkommen



Snij het stokbrood over de lengte voor driekwart in zodat de twee helften aan één kant nog aan elkaar vastzitten.



Besmeer van binnen met boter en beleg het brood met de vulling die je lekker vindt. Stop er niet te veel tussen, anders komt het er weer uit!



Rol het stokbrood in folie of bakpapier en leg het in de koelkast tot je de picknickmand gaat vullen.

GARNALEN- COCKTAIL



Doe de mayonaise, ketchup, worcestersaus en het citroensap in een kom. Breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar.



Dep de garnalen droog met keukenpapier en roer ze door de saus. Beleg de baguette met waterkers en schep de garnalen ertussen. Tot slot kun je er nog wat knapperige kroepoek tussen doen.

KIP KERRIE



INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| • Handvol slablaadjes | • 1 tl mild kerriepoeder |
| • Handvol plakjes komkommer | • ¼ tl kurkuma |
| • 250 g gerookte kipfilet, in stukjes | • 1 eetl. mangochutney |
| • 40 g Griekse yoghurt | • 10 g fijngehakte blaadjes munt |
| • 40 g mayonaise | |



Beleg de baguette met de slablaadjes en de plakjes komkommer. Meng de andere ingrediënten en vul hiermee het stokbroodje. Leg in de koelkast of eet lekker meteen op.

FRISSE LENTESOEP

Deze verfrissende, heldergroene soep serveer je koud en dus smaakt hij op een vrolijke lentedag extra lekker!



10 min.



4 pers.

NODIG

- Weegschaal
- Maatbeker
- Blender
- Lepels
- Soepkommen

INGREDIËNTEN

- 400 g doperwten uit de diepvries, ontdooid
- 500 ml kippenbouillon
- 100 g knapperig witbrood, in kleine stukjes, en nog wat extra voor erbij
- 24 muntblaadjes
- Sap van 1 citroen
- 1 eetl. crème fraîche
- 4 uitgebakken plakjes spek, in stukjes
- Klein beetje olijfolie

TIP

Als je het kunt vinden, gebruik dan vloeibare bouillon. Heb je alleen een bouillonblokje, vraag dan aan een volwassene om water te koken en dit in een maatbeker over het blokje te gieten. Je hebt 500 ml bouillon nodig. Roer tot het blokje helemaal is opgelost.





IETS ANDERS!

Ben je vegetariër, gebruik dan groentebouillon in plaats van kippenbouillon, en voeg in plaats van spekjes wat geraspte citroenschil toe.

1

Zorg dat de doperwten ontdooid zijn. Leg een handje erwten apart en doe de rest met de bouillon, het brood, 12 muntblaadjes en het citroensap in de blender. Mix tot je een glad geheel hebt.

2

Vind je de soep te dik, voeg dan maximaal 200 ml koud water toe en mix nog een keer tot hij mooi glad is.

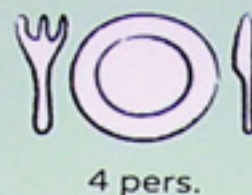
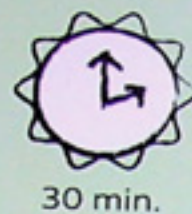
3

Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep daarna over 4 kommen.

4

Versier met een paar doperwtjes, de rest van de muntblaadjes, een paar stukjes knapperig spek en een scheutje olijfolie. Serveer met wat brood om erin te dopen!

PERFECTE POKÉBOWL



Voor pokébowls gebruik je meestal plakkerige sushirijst. Maar deze versie maak je met fijngemalen bloemkool en dus hoef je geen rijst te koken!

NODIG

- Weegschaal
- Mengkommen
 - Blender
 - Snijplank
- Scherp mes
- Tafelmes
- Dunschiller
- Lepels

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote bloemkool
- 4 eetl. rijstazijn
- 2 tl fijne kristalsuiker
- 2 avocado's
- Sap van een ½ limoen
- 120 g edamame (sojaboontjes)
- 2 geschrapte en geraspte wortelen
- 8 radijsjes in dunne plakjes
- 2 lente-uitjes, gehalveerd en fijngesneden
- 100 g gerookte zalm, in plakjes
- 2 vellen nori (zeewier), in stukjes gescheurd

VOOR ERBIJ

- 2 tl sesamzaad
- Verse koriander
- Limoenpartjes
- Sojasaus



TIP

Kijk op pagina 14 hoe je op een veilige manier een avocado opensnijdt en de pit verwijdt.

1



Haal voor de bloemkoolrijst eerst de blaadjes van de bloemkool. Snij dan de roosjes eraf en gooi de dikke stengel weg. Doe de roosjes in de keukenmachine en mix tot de stukjes ongeveer zo klein zijn als rijstkorrels.

2

Doe de bloemkool in een mengkom, voeg rijstazijn, suiker en een snufje zout toe en roer goed door. Verdeel de bloemkoolrijst over 4 kommen.

3

Snij de avocado's in tweeën. Maak met een tafelmes in de lengte sneetjes in het vruchtvlees zonder de schil kapot te maken.

4

Schep met een lepel de plakjes avocado uit de schil en besprenkel ze met limoensap. Zo voorkom je dat de avocado bruin wordt.

5

Leg de edamame-boontjes, de plakjes avocado, de geraspte wortel, de plakjes radijs, de lente-uitjes en de gerookte zalm op de bloemkoolrijst.

6

Leg er vlak voordat je de bowls opdient een paar stukjes nori op en strooi er wat sesamzaadjes en verse koriander over.

Serveer met sojasaus en een paar partjes limoen om vit te persen.

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Blikopener
 - Zeef
 - Vijzel
- Weegschaal
- Knoflookpers
 - Mengkom
 - Lepels
- Slaschaal
- Slabestek

INGREDIËNTEN

- 2 stengels bleekselderij
 - 100 g kaas
- ½ komkommer
- 100 g radijsjes
- 1 krop romaine sla
 - 1 blik (400 g) kikkererwten
 - 100 g macadamianoten

VOOR DE DRESSING

- 150 g zure room
- 30 g mayonaise
- ¼ tl paprikapoeder
- 1 kleine teen knoflook, geperst
- Sap van een ½ citroen
 - 10 g bieslook, fijngesneden

ZOMERSALADE





15 min.
& intrekken



4 pers.

Wil je beter leren snijden? Als je deze salade vol groenten hebt gemaakt, ben je een expert!



Verwijder het onderste, witte stukje van de bleekselderij en snij de stengels voorzichtig in de lengte in tweeën. Snij daarna in kleine stukjes van ongeveer 1 cm.



Snij de kaas in blokjes, ongeveer even groot als de stukjes selderij.



Snij de komkommer voorzichtig in de lengte doormidden en schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Snij de helften in 4 reepjes en snij de reepjes in stukjes van ongeveer 1 cm.



Verwijder de onder- en bovenkant van de radijsjes en snij ze ook in stukjes van ongeveer 1 cm. Snij daarna de sla in dunne reepjes van ongeveer 1 cm breed.



Open het blik kikkererwten en gebruik een zeef om de erwten af te gieten. Spoel ze goed af met koud water en schud even zodat het water wegl loopt. Doe de erwten met alle andere groenten in een slaschaal.



Doe de noten in de vijzel en plet met de stamper tot de grootste stukjes ongeveer even groot zijn als de kikkererwten. Doe ze bij de groenten in de slaschaal.



Meng in een kom de ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met wat peper en zout. Giet de dressing over de salade en mix met het slabestek, zodat alles goed onder zit. Laat 20 minuten intrekken, zodat de smaken mengen, en dien dan op.



IETS ANDERS!

Eet je geen vlees of vis, doe dan geen ansjovis in de dressing en gebruik voor de salade avocado en vegetarische parmezaan in plaats van kip en spekjes.



INGREDIËNTEN

- 2 gerookte kipfilets, in stukjes
- 2 kropjes romaine sla, in grove stukken
 - 60 g parmezaanflinters
 - 10 g fijngesneden bieslook
 - 100 g croutons
- 4 uitgebakken plakjes spek, in stukjes

VOOR DE DRESSING

- 80 g mayonaise
- 1 tl mosterd
- 4 gezouten ansjovisfilets, uitgelekt en drooggedept
- ½ teen knoflook, geperst
- Sap van 1 citroen





CAESARSALADE

MET KIP

Eet deze makkelijke salade tussen de middag of bij het avondeten. Mjam!

De ansjovisjes in de dressing smaken niet heel sterk, maar als je niet van ansjovis houdt, kun je ze ook weglaten.



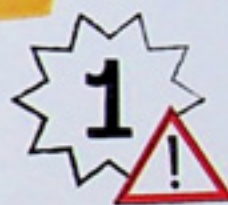
25 min.



4 pers.

NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Weegschaal
- Knoflookpers
 - Zeef
- Blender
- Lepels
- Slaschaal
- Slabestek



Doe voor de dressing alle ingrediënten behalve het citroensap in de blender. Mix tot je een gladde saus hebt.



Doe het citroensap bij de dressing in de blender. Voeg nog wat koud water toe als dat nodig is. De dressing hoort dik te zijn, maar je moet hem nog wel over de salade kunnen gieten.



Doe alle ingrediënten voor de salade in een slaschaal. Besprenkel met de dressing en hussel goed door elkaar, zodat alle blaadjes bedekt zijn met een dun laagje. Dien meteen op, voordat de sla slap wordt!





15 min.



6 pers.

GAZPACHO

Het recept voor deze mooie, koude tomatensoep komt uit Spanje. Serveer hem op een warme zomerdag, met wat knapperig brood erbij om te dippen.

NODIG

- Mengkom
- Blender
- Lepels
- Weegschaal
- Dunschiller
- Maatbeker
- Snijplank
- Scherp mes
- Soepkommen

INGREDIËNTEN

- 160 g brood, liefst oud
- 1 komkommer, geschild en in stukjes gesneden
- 1 kg rijpe tomaten, in stukjes gesneden
 - 1 rode paprika, zonder zaadjes en in stukjes gesneden
 - 1 groene paprika, zonder zaadjes en in stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetl. sherry-azijn
- 150 ml extra vergine olijfolie, plus nog een beetje voor op het bord
- 8 zwarte olijven zonder pit, voor op het bord
- Handjevol verse basilicum, voor op het bord





TIP

Dit is een heerlijke soep voor een picknick. Laat hem een paar uur afkoelen in de koelkast en doe hem daarna in een thermosfles, dan blijft hij lekker koud.

1

Snij het brood in stukken of trek het met je vingers uit elkaar. Vul de mengkom met water en leg het brood er even in, zodat het brood het water opneemt.

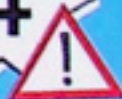
2

Haal het brood er weer uit en knijp voorzichtig het water eruit, zodat het niet te nat is. Doe het brood in de blender.

3

Voeg het grootste deel van de komkommer en de gesneden tomaten toe en doe de paprika, de knoflook, de sherry-azijn en de olijfolie erbij.

4



Breng op smaak met zout en zwarte peper en zet de blender aan. Mix tot de soep mooi glad is en verdeel hem over 6 kommen.

5



Snij de olijven in stukjes. Leg ze samen met de rest van de komkommer en tomaten op de soep en versier met een paar blaadjes basilicum. Druppel er tot slot een beetje olijfolie over.

6

Ga meteen aan tafel of hou de garnering apart en zet de soep in een afsluitbare bak in de koelkast. Gekoeld is de gazpacho twee dagen houdbaar.



15 min.
& intrekken



4 pers.

COUSCOUS MET SPINAZIE



Dit gerecht kun je als maaltijdsalade eten, maar couscous is ook ontzettend lekker bij vlees of vis.

NODIG

- Mengkom
- Maatbeker
- Schotel
- Weegschaal
- Lepels
- Vork
- Snijplank
- Scherp mes

INGREDIËNTEN

- 100 g couscous
- 180 ml water
- 1 rode paprika
- 150 g cherrytomaatjes
- 2 grote handen spinazie, fijngehakt

VOOR ERBIJ

- 1 eetl. extra vergine olijfolie
- Partjes citroen

1

Doe de couscous in een mengkom met 180 ml koud water. Dek af met een bord en laat ongeveer 30-40 minuten staan, of net zo lang tot de couscous al het water heeft opgenomen.

2

Doe er een snufje zout bij en maak met een vork de korrels los, zodat de couscous lekker luchtig wordt. Zet even apart.

3



Snij de zijanten van de paprika af en verwijder achtergebleven zaadjes of stukjes stengel. Snij ook de witte stukjes uit de binnenkant. Snij de paprika daarna in dunne reepjes en elk reepje in kleine blokjes.

4



Snij de cherrytomaten in vieren en doe de stukjes met de spinazie en de paprika bij de couscous. Meng alles goed door elkaar.





VOOR ERBIJ

Druppel olijfolie over de salade, voeg wat peper en zout toe en meng alles door elkaar. Dien meteen op met een paar partjes citroen of dek af en zet in de koelkast voor later, maar wacht niet langer dan 12 uur.

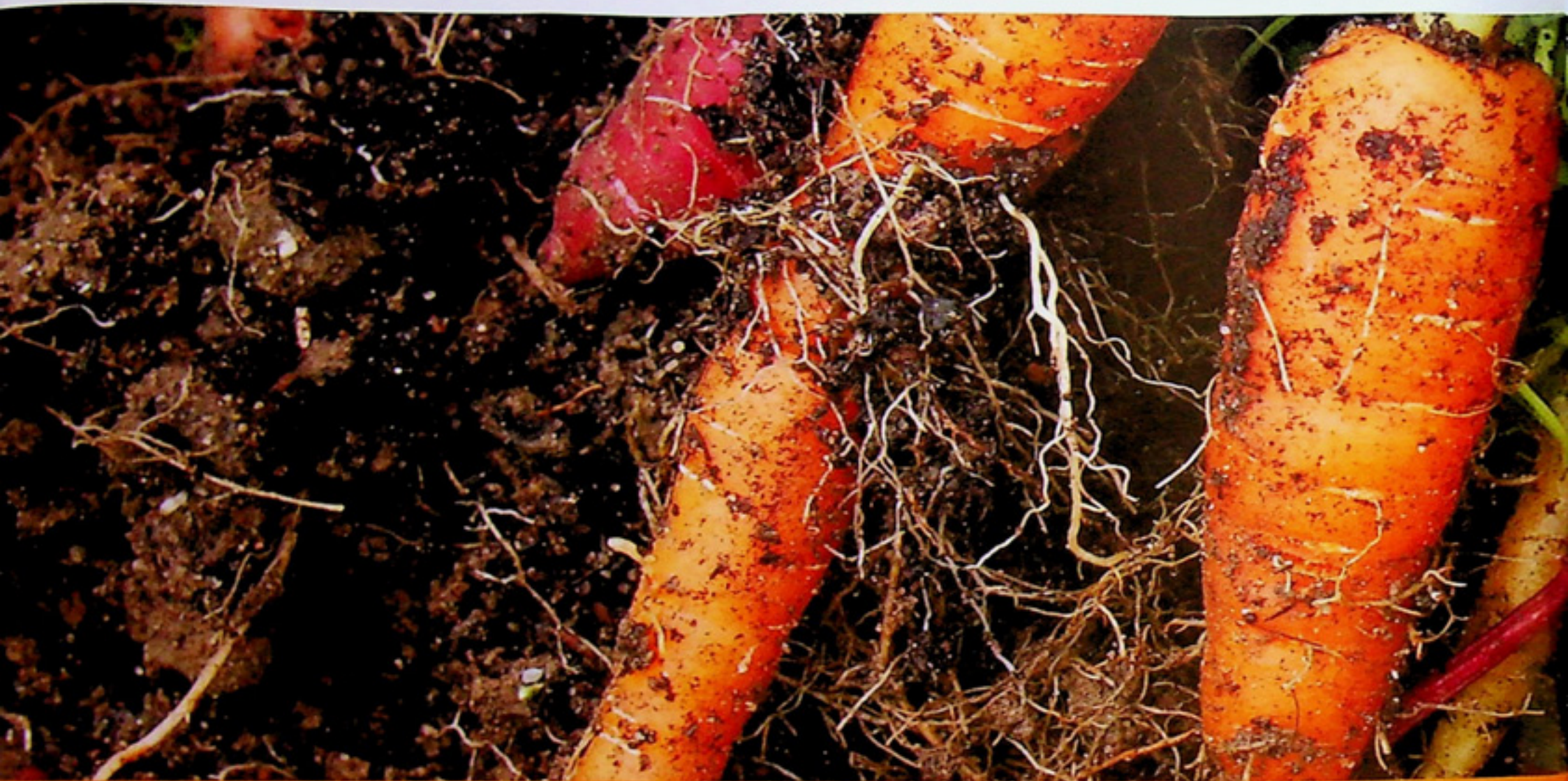


Zonnige plek



Voorjaar of
zomer

KWEEK JE EIGEN WORTELEN



1

Doe de vuilniszak in de jutezak en niet hem voorzichtig vast. Maak daarna een paar gaten onder in de vuilniszak zodat het water kan weglopen.

3

Beginnen de wortelplantjes te groeien, dun ze dan uit door ongeveer de helft van de plantjes te verwijderen. Ze moeten ongeveer 5 cm van elkaar af staan. Zo hebben ze genoeg ruimte om te groeien.

2

Vul de zak met aarde en maak een paar ondiepe geulen. Strooi het wortelzaad in de geultjes en doe er nog wat aarde op.

4

Geef de plantjes genoeg water en geef ze, als de blaadjes gaan groeien, ook één keer per week wat vloeibare mest. Na ongeveer 12 weken zouden de wortelen groot genoeg moeten zijn om te wassen en te eten.

Denk je aan worteltjes, dan zie je waarschijnlijk van die oranje wortelen voor je. Maar wortelen heb je in allerlei soorten, maten en kleuren.

NODIG

- Jutezak
- Vuilniszak
- Nietmachine
- Wortelzaad
- Aarde
- Vloeibare mest



TIP

Maak deze gerechten met je eigen wortelen!

Vietnamese rolletjes
pagina 82-83



Perfekte poké bowl
pagina 44-45



Koolsalade
pagina 84-85



DIPS

Serveer deze drie dips met
soepstengels en rauwe groenten.
Lekker om te knabbelen!

TOMATENHUMMUS



Voor 450 g

INGREDIËNTEN

- 120 g zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt
- 1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- ½ teen knoflook, geperst
- 3 eetl. olijfolie



Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot de hummus mooi glad is. Breng op smaak met peper en zout, verdeel over de bakjes en serveer direct.

BIESLOOKDIP



Voor 200 g

INGREDIËNTEN

- 100 g mayonaisse
- 100 g Griekse yoghurt
- 10 g fijngehakte bieslook



Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Schep in de bakjes en dien op met reepjes groente en soepstengels.



30 min.

NODIG

- Blender
- Knoflookpers
- Lepels
- Zeef
- Weegschaal
- Kleine glazen
- Schaar
- Kleine bakjes

VOOR ERBIJ

- Verse basilicum
- Dingesneden groenten, zoals rode paprika, komkommer of wortelen
- Soepstengels

DOPERWTENPUREE



REGENBOOGPOTJE

Zin in een feestje? Maak dan gekleurde laagjes in een glas of een glazen potje.



Neem een lepel en maak van elke dip een laagje in een glaasje. Begin met de groene doperwtentpuree, dan een dun laagje bieslookdip en tot slot de tomatenhummus. Doe hetzelfde in de andere glazen en versier met een paar blaadjes basilicum.



Voor 450 g

INGREDIËNTEN

- 400 g doperwten uit de diepvries, ontdooid
- 3 eetl. olijfolie
- Flink hand verse basilicumblaadjes



Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot je een zachte puree hebt. Breng op smaak met peper en zout. Schep in de bakjes en serveer met groentesticks en soepstengels.



INDIASE FEESTMAALTIJD



30 min.
& intrekken



4 pers.

Deze recepten zijn geïnspireerd op gerechten uit India. Ze zitten vol kruiden en heerlijke groenten en ze zijn gemaakt om te delen. Neem van alles een beetje en geniet ervan!

NODIG

- Blokrasp
- Mengkommen
- Vijzel
- Weegschaal
- Maatbeker
- Lepels
- Snijplank
- Scherp mes
- Serveerschalen

VOOR ERBIJ

- Mangochutney
- Granaatappelpitjes
- 2 handen Indiase zoutjes (Bombaymix), een beetje fijngestampt in de vijzel
- Papadums

VOOR DE SALADE

- ½ rode ui, fijngesneden
- Sap van 1 citroen
- Snufje fijne kristalsuiker
- ½ komkommer, in stukjes
- 3 middelgrote tomaten, in stukjes
- 1 tl komijnzaad

1

Doe de rode ui met het citroensap in een mengkom en voeg de suiker en een snufje zout toe. Roer door en laat de smaken 20 minuten intrekken.

2

Doe de rest van de ingrediënten erbij, hussel, breng op smaak met zout en peper en zet apart.

VOOR DE KOKOSPANEER

- 40 g geraspte kokos
- 60 ml water
- 8 groene kardemompeulen
- 110 g geraspte paneer
- 1 eetl. nigellazaad (zwarte komijn)
- ½ tl kurkuma
- Sap van 1 limoen
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- Snufje mild chilipoeder
- ½ eetl. zonnebloemolie
- 10 g verse koriander, gesneden

1

Doe de geraspte kokos in een kleine kom en voeg 60 ml water toe. Roer en laat 20 minuten intrekken.

2

Heeft de kokos al het water opgenomen, doe dan de kardemompeulen in de vijzel en stamp een paar keer om het schilletje kapot te maken.

3

Haal met je vingers de zwarte zaadjes uit de peulen en gooi de peulen weg. Doe de zaadjes weer in de vijzel en stamp ze fijn.

4

Meng de fijngestampde zaadjes en de kokos met alle andere ingrediënten. Breng op smaak met een snufje zout en zet apart.



VOOR ERBIJ

Doe alles in aparte schalen en zet die op een groot dienblad of op tafel. Schep van elk gerecht iets op je bord en eet met papadums in plaats van een lepel!



1

Snij de komkommer voorzichtig in de lengte doormidden en haal met een theelepel de zaadjes eruit.

2

Rasp de komkommer boven een kom en voeg de yoghurt en de munt toe. Roer door en zet apart.

VOOR DE RAITA

- ½ komkommer
- 200 g volle yoghurt
- 20 fijngehakte muntblaadjes



ZOETE ROLLETJES



25 min.



24 rolletjes

Deze zoete hapjes van crêpes, nectarines, ricotta en honing maak je in een handomdraai. Rol ze goed op zodat de vulling er niet uitvalt!

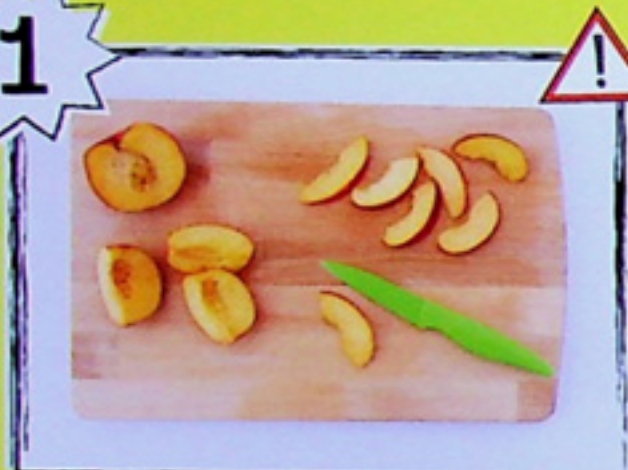
NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Tafelmes
- Lepels

INGREDIËNTEN

- 2 nectarines
- 4 kant-en-klare crêpes
- 4 eetl. ricotta
- 4 tl vloeibare honing

1



Snij met een scherp mes de nectarine in kwarten en haal de pit eruit. Snij elk stuk in dunne plakjes en gooi de pit weg. Doe hetzelfde met de andere nectarine.

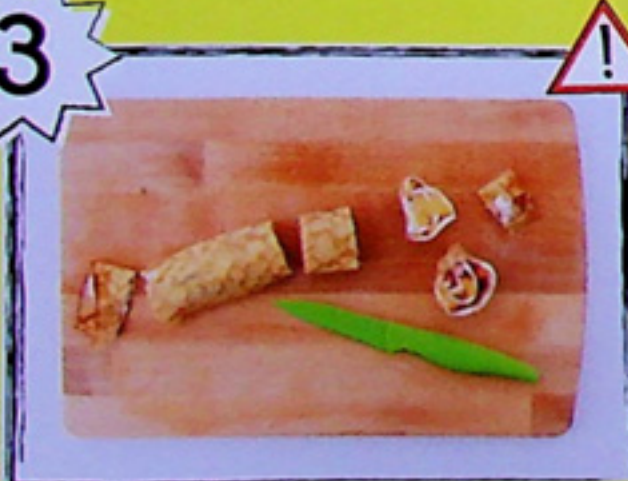
2



Laat onder en boven ruimte vrij zodat je de crêpe makkelijk kunt oprollen.

Leg de crêpe op een snijplank en besmeer de crêpe met 1 eetl. ricotta. Leg er wat plakjes nectarine bovenop (ongeveer een halve nectarine per crêpe) en druppel er 1 tl vloeibare honing over.

3



Rol de crêpe van onderaf zo strak mogelijk op, maar kijk uit dat de crêpe niet scheurt. Snij daarna de punten eraf zodat de uiteinden recht zijn. Snij de crêpe daarna in 6 gelijke stukjes.

4

Herhaal stap 2 en 3 met de andere crêpes en eet lekker op! Als je de rolletjes afdekt en in de koelkast zet, blijven ze 1 dag goed.



SNACK- SPIESJES

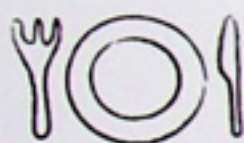
Deze zoet-zoute snackspiesjes zijn niet alleen superlekker, ze zien er ook leuk uit!

NODIG

- Cocktailprikkers
- Scherp mes
- Snijplank
- Weegschaal
- Vijzel
- Lepels



15 min.



Elk recept is
voor 6 spiesjes

WATERMELOEN, FETA EN PINDA'S

INGREDIËNTEN

- 60 g feta in 6 dobbelsteentjes
- 6 blaadjes munt
- 120 g watermelon, in 6 driehoekjes
- 1 eetl. gezouten pinda's, voor erbij

1

Rijg aan elke cocktailprikker een dobbelsteentje feta, daarna een blaadje munt en tot slot een driehoekje watermelon.

2

Doe de pinda's in de vijzel en plet tot je kleine stukjes hebt. Leg de spiesjes op een bord, strooi de stukjes pinda erover en dien meteen op.



APPEL, KAAS EN DRUIVEN

INGREDIËNTEN

- 60 g kaas
- ½ appel
- 6 rode druiven
- Afgeritste blaadjes van 1 takje tijm, voor erbij

1

Snij de kaas voorzichtig in 6 dobbelsteentjes en snij de halve appel in 6 partjes.

2

Rijg eerst een druif aan de prikker, daarna een dobbelsteentje kaas en tot slot een stukje appel. Leg de spiesjes op een bord, strooi de blaadjes tijm erover en dien direct op.

NECTARINE, PARMAHAM EN MOZZARELLA

INGREDIËNTEN

- 6 mini-bolletjes mozzarella
- 6 blaadjes verse basilicum
- 2 plakjes parmaham
- 1 nectarine

3

Neem een scherp mes om de nectarine in tweeën te delen. Verwijder de pit met een theelepels en snij daarna elke helft in 3 partjes.

4

Rijg de partjes nectarine aan de prikkers en serveer meteen.

1

Rijg aan elke prikker een bolletje mozzarella en een blaadje basilicum.

2

Scheur elk plakje ham in 3 stukjes. Vouw de stukjes 2 of 3 keer zodat ze ongeveer even groot zijn als de mozzarellabolletjes. Rijg ze aan de prikkers.

SPAANSE PAPRIKAPUREE



20 min.



6-8 pers.

NODIG

- Blender of keukenmachine
- Snijplank
- Scherp mes
- Weegschaal
- Zeef
- Maatbeker
- Lepels
- Keukenpapier
- Knoflookpers

Deze oranje snack kun je als tussendoortje eten of als voorgerecht. Het recept komt uit Spanje. Lekker om te dippen met verse groenten of om op een toastje te smeren.

TIP

Restjes blijven in een afgesloten bakje in de koelkast 4 dagen goed, maar je kunt ze ook invriezen. Zorg dan wel dat de puree helemaal ontdooid is voordat je hem weer opdient.

INGREDIËNTEN

- 1 pot (460 g) geroosterde paprika's, uitgelekt en drooggedept
- 1 kleine teen knoflook, geperst
- 100 g (oud) knapperig brood
- ¼ tl paprikapoeder, plus een beetje voor erop
 - ¼ tl fijne kristalsuiker
- 100 g geroosterde amandelsnippers
 - ¾ eetl. sherry-azijn
- 90 ml extra vergine olijfolie, plus een beetje voor erop

IETS ANDERS!

Deze puree is lekker als dip of op een toastje, maar hij is ook heerlijk bij gegrilde kip of vis.

VOOR ERBIJ

- Groentesticks
- Komkommer, in blokjes
- Radijsjes, in blokjes
- Handjevol basilicumblaadjes
- Toastjes

1

Doe de paprika's, de knoflook, het brood, de suiker, de amandelen, de azijn en een snufje zout in een blender of keukenmachine. Laat draaien tot de puree mooi zacht is.

2

Giet de olijfolie er langzaam bij en mix tot de massa glad en dik is.

3

Wil je de puree als dip gebruiken, schep hem dan in een kom en maak er met de achterkant van een lepel een mooie krul op. Druppel er nog een beetje olijfolie op en strooi er een klein beetje paprikapoeder over. Serveer met groenten die je lekker vindt.

4

Wil je de puree met toast eten, smeer dan een beetje paprikapuree op de toastjes, leg er wat kleine stukjes komkommer en radijs op en een paar kleine basilicumblaadjes. Serveer meteen, anders worden de toastjes zacht!



30 min.
& intrekken



4 pers.

DUKKAH EN LABNEH

NODIG

- Lepels
- Weegschaal
- Kaasdoek of een theedoek van fijne stof
- Keukentouw
- Keukenschaar
- Vijzel
- Mengkom
- Zeef
- Serveerkommen
- Potje met deksel

INGREDIËNTEN

VOOR DE DUKKAH

- 40 g geroosterde, grofgehakte hazelnoten
- 40 g geroosterde amandelsnippers
- 2 tl komijnzaadjes
- 1 tl gemalen koriander
- 2 eetl. sesamzaadjes
- 1 tl zoutvlokken

VOOR DE LABNEH

- 500 g volle Griekse yoghurt
- 2 x flinke snuf zout

VOOR ERBIJ

- Brood
- Olijfolie
- Groenten

Dukkah is een mix van specerijen, noten en zout. Het recept komt uit Egypte. Serveer met romige labneh, gemaakt van uitgelekte yoghurt, en je hebt een heerlijke snack. Je kunt het ook gebruiken om vlees te kruiden.

1

Om te beginnen doe je alle ingrediënten voor de dukkah in een vijzel. Stamp alles een paar minuten, tot de stukjes redelijk klein zijn. Doe de dukkah daarna in een kommetje of bewaar hem voor later in een potje met deksel. De dukkah blijft zo 3 weken goed.



Een beetje dukkah geeft de fetasalade op pagina 32-33 een spannende bite!

VOOR ERBIJ

Smeer de labneh op knapperig brood, strooi er wat dukkah over en maak af met een paar druppels olijfolie.

LABNEH

Snij groenten, dip in de labneh en daarna in de dukkah.

1

Maak voor de labneh de yoghurt open. Als er vocht op drijft, giet dat er dan af. Voeg het zout toe en roer door.

2



Spreid de doek uit en schep de yoghurt erop. Pak de vier punten en maak een stevige knoop zodat de doek de vorm van een zak heeft.

3



Leg de zak in een zeef op een mengkom zodat het water kan wegllopen. Zet de kom met zeef en yoghurt in de koelkast en laat 24 uur rusten voordat je de doek openmaakt.

4

Schep de labneh in een kom of schaal. De labneh hoort dik en romig te zijn. Dien meteen op of dek af en zet in de koelkast, daar blijft hij 4 dagen goed.

DIP VAN AMANDELPASTA

Dit is een recept voor een zoete dip met
nootjes. Lekker als snack, en ook
makkelijk om mee te nemen.



IETS ANDERS!

Je kunt ook pindakaas
gebruiken in plaats van
amandelpasta.



15 min. &
intrekken



4 pers.

NODIG

- Lepels
- Mengkom
- Zeef
- Blender
- Serveerschaal

INGREDIËNTEN

- 5 grote dadels zonder pit
- 4 eetl. amandelpasta
- 2 eetl. Griekse yoghurt
- ½ tl vanille-extract
- Paar druppels citroensap
- Geroosterde, gehakte hazelnoten, voor erop
- Plakjes appel en peer, voor erbij
- Aardbeien, voor erbij

TIP

Restjes blijven afgedekt 1 week goed in de koelkast. Doe een lepel bij je muesli, smeer op geroosterd brood of voeg toe aan een smoothie!

1

Doe de dadels in een mengkom met koud water. Zorg dat alle dadels onder water staan. Laat 30 minuten rusten zodat ze water opnemen en zacht worden.

2

Haal er 1 eetlepel water uit en hou dat apart. Neem de zeef en giet de dadels af.

3

Doe de dadels en het water dat je apart hebt gehouden in de blender. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de hazelnoten. Mix tot je een gladde pasta hebt.

4

Schep in een schaal en strooi er wat gehakte hazelnoten over. Geef er vers fruit bij om mee te dippen.



OLIJVEN MET...

Maak van simpele olijven iets heel bijzonders, gewoon door ze te mengen met andere ingrediënten en de smaken in te laten trekken.



10 min. & marineren



Elk recept is goed voor 200 g

FETA EN CITROEN



2 Snij de feta in blokjes.



3 Doe de feta, de citroenschil en de overige ingrediënten in een afsluitbaar bakje. Schep om en laat afgesloten 6 uur in de koelkast staan zodat de smaken kunnen intrekken.

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Lepels
- Weegschaal
- Afsluitbare bakjes

INGREDIËNTEN

- 1-2 ingemaakte citroenen
- 60 g feta
- 2 tl komijnzaadjes
- 150 g zwarte olijven zonder pit
- 4 eetl. olijfolie



1 Snij de citroenen doormidden en dan nog een keer. Snij het vruchtvlees er voorzichtig uit en gooi dat weg. Snij de schil in dunne reepjes.

INGREDIËNTEN

- De blaadjes van 2 takjes rozemarijn
- De blaadjes van 4 takjes tijm
- 2 tl venkelzaadjes
- 150 g gemengde olijven
- 4 eetl. olijfolie

KRUIDEN EN VENKEL



1

Doe alle ingrediënten in een afsluitbaar bakje. Meng goed door elkaar en laat 6 uur in de koelkast staan voordat je aanvalt.

TIP

De olijvensnacks blijven in een afsluitbaar bakje 2 dagen goed als je ze in de koelkast zet. Heb je de olijven op, dan kun je de overgebleven olie als dressing gebruiken voor een salade.

KNOFLOOK EN CHILI



INGREDIËNTEN

- 6 tenen knoflook
- 1 tl gedroogde oregano
- Snufje chilivlokken
- 150 g groene olijven
- 4 eetl. olijfolie

1

Kijk op pagina 18 hoe je knoflooktenen schoonmaakt. Doe de gepelde knoflooktenen met de andere ingrediënten in een afsluitbaar bakje en hussel.

2

Zet afgedekt in de koelkast en geef de smaken minstens 6 uur de tijd om te mengen. Strooi er voordat je de olijven serveert nog een beetje peper over.



KWEEK JE EIGEN SPINAZIE



De blaadjes van spinazieplanten zitten boordevol vitaminen en mineralen. Je wordt er groot, gezond en sterk van!

NODIG

- Lange bak
- Aarde
- Liniaal
- Spinaziezaad
- Vloeibare mest
- Schaar

1



Vul de bak met aarde. Maak met de liniaal over de lengte van de bak een geultje van ongeveer 2,5 cm diep. Strooi de spinaziezaadjes in het geultje en dek af met een beetje aarde.

2

Haal wat plantjes weg als de spinazie begint te ontkiemen. De plantjes moeten ongeveer 8 cm van elkaar af staan.

3

Geef regelmatig water en 1 keer per maand wat vloeibare mest. Krijgen de grotere bladen zijscheuten, haal die er dan af.

4



Je kunt de spinazie plukken en eten als de blaadjes ongeveer 5 cm zijn. Vergeet ze niet te wassen!

TIP

Maak deze gerechten met je eigen spinazie!

Couscous met spinazie
pagina 52-53



Courgetti met
spinaziepesto pagina 81



Hemels groene smoothie
pagina 24



Je kunt de makreel
ook vervangen door
gerookte forel.



TIP

Je kunt de paté en de bietensalade
een dag van tevoren maken.
Bewaar ze in afgesloten bakjes
in de koelkast.

PATÉ VAN VIS



20 min. &
intrekken



2-3 pers.

Paté is oorspronkelijk een Frans gerecht, dat meestal van gemalen vlees wordt gemaakt. Maar wij maken een paté van gerookte vis.



Rasp voor de salade de bietjes boven een mengkom. Roer de rest van de ingrediënten erdoor tot alles goed gemengd is. Zet 30 minuten apart zodat de smaken kunnen intrekken.



Haal voor de paté de huid van de makreel-filet af. Breek met je vingers de filet in stukjes en doe die in een mengkom.



Voeg de zure room en het citroensap toe en prak de vis fijn met een vork. Schep om en prak tot alles goed gemengd is.



Roer de peterselie erdoor en schep de paté in kleine bakjes of op bordjes.



Doe de bietensalade in een zeef en laat uitlekken. Verdeel over de bordjes en geef er toastjes of brood bij. Eet smakelijk!

NODIG

- Mengkommen
- Blokrasp
- Lepels
- Weegschaal
- Vork
- Scherp mes
- Snijplank
- Dunschiller
- Zeef
- Bakjes of bordjes

INGREDIËNTEN

VOOR DE BIETENSALADE

- 200 g rauwe bietjes, geschild en zonder de uiteinden
- Sap van een ½ citroen
- 1 tl fijne kristalsuiker
- Flinke snuf zout
- ½ eetl. olie

VOOR DE PATÉ

- 230 g gerookte makreelfilet
- 50 g zure room
- Beetje citroensap
- 15 g verse peterselie, grofgehakt
- Toastjes, voor erbij

GARNALEN IN EEN POTJE

Voordat de koelkast werd uitgevonden, legden mensen garnalen in boter, zodat ze langer goed bleven. Handig, maar ook erg lekker, helemaal als je de boter op smaak brengt met kruiden, specerijen en citroen.



30 min.
& koelen



4 pers.

TIP

Heb je geen gemalen foelie, dan kun je ook gemalen nootmuskaat gebruiken.

NODIG

- Elektrische mixer
- Weegschaal
- Maatbeker
- 4 bakjes of kleine potjes waar 100 ml in past
- Mengkommen
 - Zeef
 - Rasp
- Dunschiller
- Vershoudfolie
- Lepels

INGREDIËNTEN

- 150 g ongezouten boter
- Flinke snuf cayennepeper
- Flinke snuf gemalen foelie
- Rasp van een ½ citroenschil
- 10 g fijngehakte bieslook
 - 140 g voorgekookte Noordzeegarnalen, uitgelekt
- Knapperig bruin brood, voor erbij

VOOR DE INGELEGDE KOMKOMMER

- ½ komkommer
- 50 ml wittewijnazijn
- 15 g fijne kristalsuiker
 - ¼ tl tafelzout



1

Laat de boter een paar uur van tevoren op kamertemperatuur komen, zodat hij heel zacht is als je erin prikt. Doe hem in een mengkom.

2

Voeg de cayennepeper, de gemalen foelie, de geraspte citroenschil, de bieslook en een flinke snuf zout toe. Maak er met de mixer in 1-2 minuten een luchtige, zachte massa van.

3

Roer de garnalen er met een lepel doorheen. Als het één geheel is, verdeel je het over de bakjes of potjes. Dek af met vershoudfolie en laat een nacht in de koelkast staan.

4

Haal de garnalenpotjes de volgende dag een half uur voordat je ze opdient uit de koelkast. Zo kan het mengsel lekker zacht worden. Maak ondertussen met de dunschiller mooie komkommerlinten.

5

Doe de komkommer met azijn, suiker en zout in een mengkom en hussel, zodat alles bedekt is. Laat 20 minuten staan, maar roer halverwege een keertje om.

6

Laat de linten als ze zacht zijn in een zeef uitlekken en knijp voorzichtig het vocht eruit.

VOOR ERBIJ

Serveer de garnalenpotjes met een handje ingelegde komkommer en wat knapperig bruin brood. De garnalen met boter blijven afgedekt in de koelkast 3 dagen goed.

COURGETTI

Met een spiraalsnijder kun je courgette-slierten maken die op spaghetti lijken. Maar spaghetti moet je koken en courgetti niet. Je hoeft er alleen maar een lekkere saus bij te doen.



20 min.



4 pers.

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Spiraalsnijder
- Schaar

VOOR DE COURGETTI

- 4 courgettes, zonder de uiteinden



Kijk op pagina 14 hoe de spiraalsnijder werkt en gebruik hem om slierten te maken van de courgettes. Aan het eind moet je een berg courgetti hebben die op spaghetti lijkt.



Als de slierten langer zijn dan gewone spaghetti, kun je ze met een schaar korter maken. Gebruik de courgetti meteen nadat je de slierten hebt gemaakt, want anders kunnen ze zacht worden.



Kies een van de drie sauzen op deze en de volgende pagina's. Meng met de courgetti en draai de slierten om je vork. Eet smakelijk!



IETS ANDERS!

Als je geen spiraalsnijder hebt, kun je ook een juliennesnijder gebruiken. Daarmee kun je ook supermooie slierten maken.





AVOCADO & PARMEZAAN

VOOR ERBIJ

- Muntblaadjes
- Snufje chilivlokken



5 min.



4 pers.

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Keukenmachine
- Mengkom
- Weegschaal
- Knoflookpers
- Rasp
- Lepels

INGREDIËNTEN

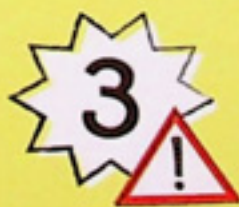
- 2 rijpe avocado's
- 40 g geraspte parmezaan, en nog wat extra voor erbij
- Sap van 1 citroen, en de geraspte schil voor erbij
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 eetl. extra vergine olijfolie, en een beetje voor erbij
- Courgetti



Kijk op pagina 14 hoe je een avocado opensnijdt en de pit verwijdt. Doe dit met beide avocado's.



Schep met een lepel het vruchtvlees uit de halve avocado's en doe dat in de blender. Voeg de Parmezaanse kaas, het citroensap, de geperste knoflook, de olijfolie en een snufje zout toe.



Mix tot de saus helemaal glad is, proef en doe er nog een klein beetje zout bij als je dat nodig vindt.



Doe de courgetti in een kom en giet de saus eroverheen. Hussel met je handen tot alle slierten met een laagje saus bedekt zijn. Je krijgt misschien vieze handen, maar het is de moeite waard!



Verdeel over 4 kommen. Strooi er wat geraspte citroenschil over, een paar blaadjes munt en, als je het niet te scherp vindt, wat chilivlokken. Druppel er tot slot een klein beetje olijfolie over.





10 min.
& intrekken



4 pers.



Breek met je vingers de feta in stukjes en hou apart. Doe de tomaten met de azijn, de suiker, de olijfolie en een snufje zout in de mengkom.



NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Mengkom
- Lepels
- Weegschaal



Roer alles door en laat 15-20 minuten intrekken, zodat de tomaten zacht worden en de smaken mengen met het vocht.

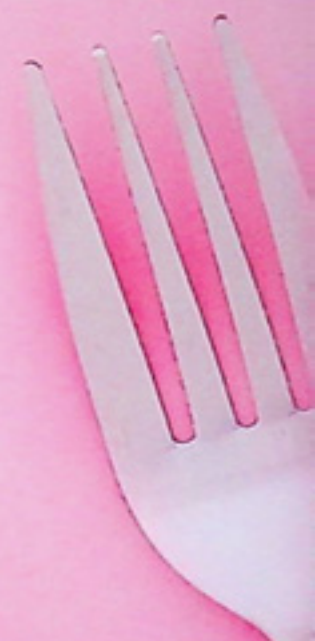


INGREDIËNTEN

- 120 g feta
- 500 g tomaten, in stukjes
- 2 eetl. rodewijnazijn
- Flinker snuf fijne kristalsuiker
- 2 eetl. extra vergine olijfolie, plus wat extra
- Courgetti (pagina 78)
- 1 eetl. gedroogde oregano



Doe de courgetti in een grote kom en meng met de tomatensaus. Roer de oregano en de stukjes feta erdoor en verdeel over 4 kommen. Eet de courgetti net als spaghetti met een vork!



SIMPELE TOMATEN





SPINAZIEPESTO



10 min.



4 pers.



NODIG

- Blender
- Mengkom
- Lepels
- Weegschaal
- Knoflookpers

INGREDIËNTEN

- 100 g jonge spinazie
- 40 g verse basilicumblaadjes, plus extra voor erop
- 60 g pijnboompitjes
- 1 teen knoflook, geperst
- 3 eetl. olijfolie
- 50 g geraspte parmezaan, plus extra voor erop
- Courgetti (pagina 78)



Doe alle ingrediënten, behalve de courgetti, in de blender met een flinke snuf peper en zout. Mix tot je een gladde pesto hebt.



Doe de courgetti in de mengkom en schep de pesto erop. Hussel met je handen, zodat de courgetti bedekt is met een dun laagje.



Verdeel over 4 kommen en maak af met wat blaadjes basilicum en een beetje geraspte parmezaan – doe er zo veel op als je lekker vindt!



30 min.



5 stuks

VIETNAMESE ROLLETJES

Van deze rolletjes loopt het water je in de mond!
Er gaan verse groenten, kruiden en garnalen in.
Het is leuk om ze te maken en... ze zijn
ongelooflijk lekker!

INGREDIËNTEN

- 1 wortel, geschild
- 1/3 komkommer
- 5 blaadjes romaine sla
- 5 velletjes rijstpapier
- 150 g grote gekookte garnalen
- 20 muntblaadjes
- 2 lente-uitjes, in de lengte fijngesneden

VOOR DE DIPSAUS

- 3 eetl. pindakaas
- 1 tl sojasaus
- 2 tl vissaus
- 1 tl fijne kristalsuiker
- Sap van een 1/2 limoen
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 2 eetl. water

NODIG

- Juliennesnijder
- Weegschaal
- Koekenpan
- Lepels
- Mengkom
- Snijplank
- Theedoek
- Schaar
- Knoflookpers

Dip de rolletjes
in de saus!



1

Haal de juliennesnijder voorzichtig langs alle kanten van de wortel zodat je heel veel sliertjes krijgt. Stop als je bij de kern van de wortel bent.

2

Doe hetzelfde met de komkommer en stop als je bij de zaadjes komt. Knip de blaadjes sla in dunne sliertjes.

3

Verdeel de groenten in vijf porties, allemaal met wat wortel, komkommer en sla. Meng alle ingrediënten voor de saus en zet apart.

4

Vul een koekenpan met koud water. Neem een velletje rijstpapier en leg dit 1-2 minuten in het water tot het helemaal slap is.

5

Is het velletje zacht, haal het dan voorzichtig uit de pan en zorg dat het niet dubbelklapt. Leg het voorzichtig op een schone theedoek.

6

Leg 4 garnalen naast elkaar in het midden van het velletje. Leg er 4 muntblaadjes op, wat lente-ui en 1 portie groenten.

7



Vouw de onderste rand over de vulling.

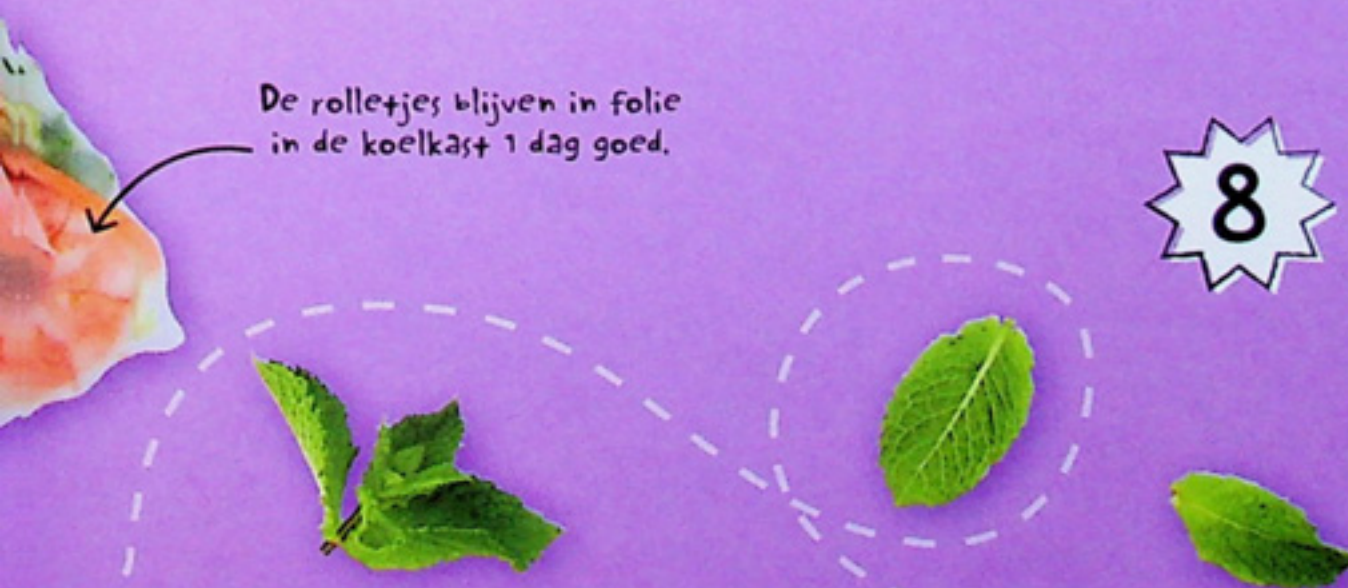


Vouw de zijkanten naar binnen en rol het velletje tot slot zo strak mogelijk op.

8

Leg het rolletje op een bord en herhaal stap 4-7 tot je 5 rolletjes hebt. Serveer met het dipsausje.

De rolletjes blijven in folie in de koelkast 1 dag goed.



KOOLSALADE

3 X ANDERS



20 min. &
marineren



Elk recept is
voor 4 pers.

Koolsalade maak je van witte kool, wortel en ui.
Maar je kunt ook iets anders proberen met de
extra ingrediënten, of je bedenkt zelf iets!

INGREDIËNTEN

- ¼ witte kool,
fijngesneden
- 1 grote wortel, geraspt
- ½ rode ui, fijngesneden

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Mengkom
- Lepels
- Blokrasp

1

Doe voor de basissalade de witte kool, de wortel en de ui in een mengkom. Roer de extra ingrediënten erdoor die je hebt uitgekozen voor de salade die jij wilt maken.

2

Dek af en laat de smaken ten minste 30 minuten intrekken. Een hele nacht mag trouwens ook.



Heerlijk voor
bij de barbecue!

INGREDIËNTEN

- 1 eetl. mayonaise
- 1 eetl. volle yoghurt
- Beetje citroensap

1

Meng de ingrediënten in een kom, voeg een snufje zout toe en roer door de koolsalade, zodat alles goed onder zit.

TIP

Heb je een keukenmachine met een julienneschijf, dan kun je die gebruiken om de groenten heel fijn te snijden. Dat gaat makkelijker en sneller dan met de hand.



Deze koolsla is ook lekker met blokjes kaas en ham.

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 4 takjes peterselie, fijngehakt
- 1 eetl. grove mosterd
- 2 tl rodewijnazijn

Deze salade past goed bij de Mangobootjes op pagina 94-95 of de Vietnamese rolletjes op pagina 82-83.

INGREDIËNTEN

- 1 eetl. geroosterde sesamolie
- 2 eetl. sesamzaad
- Sap van 1-2 limoenen



Snij vanaf de zijkanten de appel in plakjes tot je bij het klokhuis komt. Snij de plakjes in dunne reepjes en gooi het klokhuis weg.



Doe alle ingrediënten met wat zout in een kom. Meng en giet over de basissalade, zodat alles goed onder zit.



Doe de appel en de peterselie bij de basissalade. Voeg een snufje zout, de mosterd en de rodewijnazijn toe en hussel tot alles bedekt is met een dun laagje.

IETS ANDERS!

Deze saus is ook zalig bij gerookte kip en andere soorten gerookte vis, zoals makreel of forel.

Heb je saus over?
In de koelkast blijft
de saus afgedekt
5 dagen goed.

TIP

Weet je niet zeker of je van mosterd houdt, voeg dan eerst de halve hoeveelheid toe en proef. Lekker? Doe dan de rest er maar bij.

ZOETE MOSTERD-DILLESaus*



15 min.



4 pers.

Deze pittige, maar zoete saus is heel romig en past perfect bij gerookte zalm. Lekker als ontbijt, lunch of avondeten!

NODIG

- Lepels
- Weegschaal
- Garde
- Mengkom
- Maatbeker
- Schaar

INGREDIËNTEN

- 1 eierdooier
- 1 eetl. wittewijnazijn
- 1 eetl. mosterd
- ½ eetl. fijne kristalsuiker
- 150 ml zonnebloemolie
- 10 g verse dille, fijngesneden
- Sap van een ½ citroen

VOOR ERBIJ

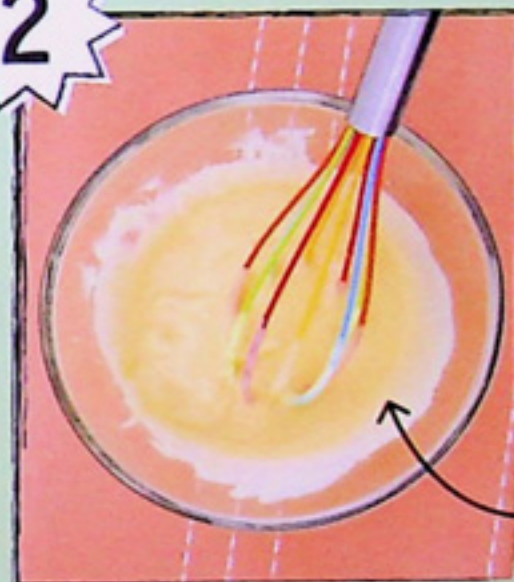
- 4 sneetjes bruin brood met boter, in driehoekjes gesneden
- 200 g gerookte zalm
- Partjes citroen

* Let op: dit gerecht bevat rauw ei.

1

Doe de eierdooier met de azijn, mosterd en suiker in een middelgrote kom en voeg een flinke snuf zout toe. Mix 1-2 minuten tot de saus een egale kleur heeft.

2



Druppel terwijl je mixt de olie erbij. (Je kunt ook vragen of iemand de olie erbij wil druppelen.) De saus moet nu dikker worden.

Zorg ervoor dat je de olie druppel voor druppel toevoegt en niet alles in één keer.

3

Als de olie helemaal is opgenomen, voeg je de dille toe en proef je even. Mis je nog iets? Doe er dan nog een beetje citroensap bij.

4

Leg de stukjes brood met zalm op 4 borden. Besprenkel met wat saus en serveer met partjes citroen.

PANZANELLA



30 min. &
intrekken



4 pers.

Deze salade komt uit Italië. Het is een heel handig gerecht als je brood over hebt, bijvoorbeeld van de Muffuletta op pagina 30-31. Het vocht van de tomaten en de paprika's trekt in het brood, waardoor het zacht én heel lekker wordt.

NODIG

- Snijplank
- Scherp mes
- Mengkom
- Lepels
- Weegschaal
- Slabestek

INGREDIËNTEN

- 2 rode paprika's
- 1 kg rijpe tomaten
- 3 eetl. kappertjes
- 4 tl rodewijnazijn
- 4 eetl. olijfolie, plus wat extra voor erbij
- ½ tl fijne kristalsuiker
- 300 g oud brood
- 2 handjes verse basilicum
- 2 middelgrote bolletjes mozzarella

1

Snij voorzichtig de zijkanten van de paprika's af en verwijder achtergebleven zaadjes of stukjes stengel. Haal ook de witte stukjes aan de binnenkant weg. Snij de paprika's in grote stukken.

3

Doe de paprika en de tomaten met de kappertjes in een mengkom. Strooi er wat zout over en zet ongeveer 10 minuten apart, zodat het vocht van de tomaten vrijkomt.

2

Snij de tomaten ook in stukken, maak ze ongeveer even groot als de stukken rode paprika.

4

Meng de azijn, de olijfolie en de suiker en giet dit bij de tomaten, paprika en kappertjes. Hussel alles goed door elkaar met het slabestek.



TIP

Hou je niet van kappertjes, dan laat je die gewoon weg. Ook zonder kappertjes is dit een heerlijke salade!

5

Maak met je vingers het brood klein en meng de stukjes door de salade. Laat de panzanella 20-30 minuten staan, maar roer af en toe om, tot het brood zacht is en het het vocht heeft opgenomen.

6

Meng de basilicumblaadjes erdoor en verdeel over 4 kommen. Trek de bolletjes mozzarella in tweeën en leg in elke kom een half bolletje. Druppel er wat olijfolie over, voeg wat zout en peper toe en ga aan tafel!

TACO-FEEST

De lekkerste taco's vul je zelf! Zet alle verschillende gerechten op tafel zodat iedereen zelf aan de slag kan gaan.

VOOR DE GUACAMOLE

- 2 rijpe avocado's
- Sap van een ½ limoen, plus wat extra voor erbij
- Bosje verse koriander (30 g)

1

Kijk op pagina 14 hoe je een avocado opensnijdt en de pit verwijdt. Maak beide avocado's op die manier schoon.

2

Schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil van de avocado's. Doe het vruchtvlees met het limoensap en een snufje zout in een mengkom.

3

Knip de steeltjes van de koriander boven de kom in stukjes. Leg de blaadjes weg (die gebruik je straks voor de maïssalsa). Prak alles door elkaar en proef. Nog wat limoensap misschien?

VOOR DE KIP

- 2 voorgekookte kipfilets, uit elkaar getrokken
- 4 middelgrote tomaten, in blokjes
- 1 tl gemalen komijn
- ¼ tl paprikapoeder
- ¼ tl gemalen koriander
- 1 tl gedroogde oregano
- Scheutje olijfolie
- Bosje verse koriander (30 g), fijngesneden

1

Doe alle ingrediënten bij elkaar, meng en breng op smaak met flink wat peper en zout.

VOOR ERBIJ

Zet ook zure room, geraspte kaas en partjes limoen op tafel. Geef iedereen een bord en schuif aan!



NODIG



40 min.



4 pers.

- Blender
- Weegschaal
- Snijplank
- Scherp mes
- Schaar

- Lepels
- Mengkom
- Blikopener
- Zeef
- Knoflookpers

VOOR ERBIJ

- Zure room
- Geraspte kaas
- Partjes limoen
- Zachte maïstaco's

VOOR DE BONENDIP

- 1 blik (400 g) kidneybonen, uitgelekt
- 3 eetl. olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ tl gemalen komijn
- ¼ tl gemalen kaneel
- Sap van een ½ citroen
- Snuf paprikapoeder, plus een beetje extra voor erbij



Doe alle ingrediënten in de blender en voeg 3 eetl. water toe. Mix tot je een gladde saus hebt.



Breng op smaak met zout en peper, schep in een schaal en strooi er wat paprikapoeder over.



VOOR DE MAÏSSALSA

- ½ rode ui, fijngesneden
- Sap van 2 limoenen
- 1 tl fijne kristalsuiker
- 1 rode paprika, schoongemaakt en fijngesneden
- 1 blikje (200 g) maïs, uitgelekt



Meng in een kom de ui met het limoensap, een snufje zout en de suiker. Laat 10 minuten intrekken en voeg dan de andere ingrediënten toe.



Snij de korianderblaadjes die je overhebt van de guacamole in grove stukjes. Roer de blaadjes door de maïssalsa.



Breng op smaak met nog een beetje zout en peper en ga snel aan tafel!

Vergeet de geraspte kaas niet!

Bonendip

Maïssalsa

Stop alles in een zachte maïstaco.



JAPANESE VISROLLETJES

In Japanse visrolletjes zit vaak gekookte rijst, maar je kunt voor de vulling ook alleen groenten en surimi- of krabsticks gebruiken. Je maakt ze in een handomdraai!

1!

Begin met het voorbereiden van de groenten. Snij de komkommer voorzichtig in de lengte doormidden en haal met een theelepel de zaadjes eruit. Snij de komkommer in dunne reepjes en leg die apart.

2!

Snij voorzichtig de zijkanten van de paprika en gooi de stengel en de zaadjes weg. Verwijder de witte stukjes aan de binnenkant en snij ook de paprika in lange, dunne reepjes.

3!

Snij de onderkant van de krop sla af en trek voorzichtig de blaadjes los. Snij de blaadjes in de lengte in smalle reepjes. Leg de komkommer, paprika, sla en taugé op een bord.

4

Pak een velletje nori en leg dit met de gladde kant naar beneden op een schoon, droog oppervlak.

IETS ANDERS!

Vervang de surimisticks door reepjes avocado en je hebt een vegetarisch gerecht.



25 min.



5 stuks

NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Tafelmes
- Lepels
- Bord

INGREDIËNTEN

- 1/3 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 kropje romaine sla
- Handjevol taugé
- 10 surimisticks
- 5 sprietjes bieslook
- 5 rechthoekige nori-vellen

VOOR ERBIJ

- Zwarte of witte sesamzaadjes
- Sap van een 1/2 limoen
- Zoete chilisaus

5



Begin linksonder met rollen.

Leg een vijfde van de groenten schuin in de linkerhoek. Leg er 2 surimi- of krabsticks op en een dubbelgevouwen sprietje bieslook.

6



Maak deze rand nat.

Rol het nori-velletje om de vulling zodat je een hoorntje krijgt. Heb je dat gedaan, maak je vingers dan nat, bevochtig het velletje en plak het aan het hoorntje vast. Doe hetzelfde met de andere 4 velletjes.

Strooi er sesamzaad over en besprenkel met limoensap en een beetje chilisaus.



WIST JE DAT?

Nori is zeewier dat je kunt eten. In de Japanse keuken wordt het veel gebruikt. Het zeewier wordt fijngemalen en dan in velletjes gedroogd.



BOOTJES VAN KIP EN MANGO

Slablaadjes kun je makkelijk vullen met iets lekkers. Je kunt ze ook oprollen en als hapje eten. Deze knapperige slasnacks zijn zoet, zuur en zout, en ook een beetje pittig!

INGREDIËNTEN

- 50 g gezouten pinda's
- 1 rijpe mango
- 2 gerookte kipfilets, uit elkaar getrokken
- Sap van 1 limoen
- 3 takjes munt, grofgesneden
- 15 g korianderblaadjes, grofgesneden
- 2 eetl. zoete chilisaus
- 1 tl vissaus
- 1-2 kropjes romaine sla

NODIG

- Vijzel
- Scherp mes
- Snijplank
- Tafelmes
- Lepels
- Weegschaal
- Mengkommen



20 min.



16 stuks



1

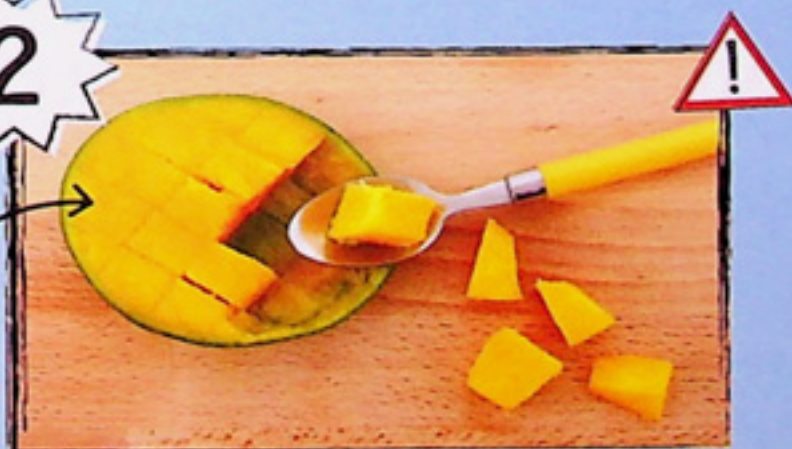
Doe de pinda's in een vijzel en stamp ze fijn. Snij daarna voorzichtig langs de pit de zijkanten van de mango af.

3

Schep met een lepel de mango-blokjes uit de schil en doe ze met de pinda's en de stukjes kip in een kom. Meng alles goed door elkaar en voeg de andere ingrediënten toe, behalve de sla.

2

Trek rechte lijnen, dan krijg je mooie vierkantjes.



4

Snij de onderkant van de kropjes sla af en haal de buitenste blaadjes er een voor een af. Je hebt er in totaal 16 nodig. Verdeel de vulling over de slabootjes en je bent klaar!

Leg de stukken mango met de schil naar beneden op een snijplank en maak met een mes verticale en horizontale sneetjes in het vruchtvlees. Let op dat je de schil niet raakt.

PIZZA CRUDA

Dit gerecht heeft alle lekkere smaken van een pizza zonder dat er een oven aan te pas komt. Wij hebben hem belegd met plakjes pepperoni, mozzarella en verse tomaten, maar je kunt natuurlijk ook iets anders bedenken.



15 min.



4 stuks

NODIG

- Blender
- Weegschaal
- Snijplank
- Pizzasnijder
- Lepels

INGREDIËNTEN

- 4 flatbreads

VOOR DE SAUS

- 180 g zongedroogde tomaatjes in olie, uitgelekt
- 35 g mascarpone
- Handvol basilicumblaadjes, plus wat extra voor erbij

VOOR OP ELKE PIZZA

- 5 plakjes pepperoni
- 6 kleine bolletjes mozzarella, doormidden gesneden
- 3 cherrytomaatjes, gehalveerd

TIP

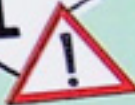
Gebruik voor dit recept geen voorgebakken pizzabodem, maar flatbread.



IETS ANDERS!

Je kunt met deze saus ook pizzawraps maken! Smeer 1 eetl. saus op een zachte tortillawrap, beleg met pepperoni, mozzarella en tomaatjes en rol hem op. De saus is ook heerlijk met pasta of als dipsausje met brood en groentesticks. Bewaar je hem in een afgesloten bakje, dan blijft hij in de koelkast 1 week goed.

1



Doe voor de saus de zongedroogde tomaatjes, de mascarpone en de basilicum in een blender. Mix tot je een gladde saus hebt.

2

Schep op elk flatbread 2 eetl. saus en smeer uit met de achterkant van een lepel, maar laat de randen vrij.

3

Beleg met plakjes pepperoni, mozzarella, tomaten en de blaadjes basilicum die je apart hebt gehouden.

4



Snij elk flatbread met een pizzasnijder in vieren. Pak een stuk, klap dubbel en zet je tanden erin!

TONIJNSALADE MET COURGETTE

Deze salade smaakt heerlijk en de dressing is lekker romig. De limabonen maken hem best machtig, dus je kunt hem ook als maaltijdsalade eten.

NODIG

- Dunschiller
- Mengkommen
- Scherp mes
- Lepels
- Blikopener
- Weegschaal
- Snijplank
- Kommen
- Zeef



20 min. &
intrekken



3-4 pers.



INGREDIËNTEN

- 1 grote courgette
- Sap van een ½ citroen
- 1 blik (400 g) limabonen, uitgelekt en afgespoeld
 - 100 g radijsjes, in dunne plakjes
- 1 blikje (160 g) tonijn in water, uitgelekt

VOOR DE DRESSING

- 50 g crème fraîche
- Sap van een ½ citroen
 - 10 g bieslook, fijngesneden
 - 1 tl olijfolie





1

Snij voorzichtig de uiteinden van de courgette. Haal de dunschiller over de lengte langs de courgette en maak mooie linten. Stop als je bij de zaadjes bent (die kun je weggooien).

2

Doe de courgettelinten in een mengkom, giet het citroensap erover en voeg een snufje zout toe. Hussel met je handen door elkaar, zodat de linten bedekt zijn met een laagje sap. Laat ongeveer tien minuten intrekken.

3

Maak ondertussen de dressing door alle ingrediënten in een kom te mengen. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

4

Als de courgettes zacht zijn geworden, knijp je voorzichtig het sap eruit. Zit er nog sap in de kom, gooi dat dan weg. Voeg de limabonen en de plakjes radijs toe, giet de dressing erover en roer alles goed door.

5

Doe de tonijn erbij en verkruimel de grote stukken met je vingers. Roer nog eens door, maar niet te wild. De stukjes tonijn moeten niet te klein worden. Ga aan tafel en schep op!





Zonnige plek



Herfst of lente

KWEEK JE EIGEN AARDBEIE



1

Vul een middelgrote pot met aarde en maak in het midden een kuiltje. Zet het aardbeienstekje erin, voeg wat aarde toe zodat de wortels bedekt zijn en geef een flinke scheut water.

2



Bedek de aarde met wat stro, zodat de aardbeien later niet op de grond liggen.



Aardbeienplanten staan graag uit de wind en in de zon. Zet ze dus op een warm plekje, dan heb je in de zomer mooie, rode aardbeien.

NODIG

- Aardbeienstekjes
- Stro
- Middelgrote pot
- Vloeibare mest
- Aarde



TIP

Maak deze gerechten met je eigen aardbeien!

3

Deze plant heeft elke dag water nodig. Geef zodra hij aardbeien heeft ook om de 10 dagen een beetje vloeibare mest.

4

Hou je de plant goed vochtig, dan worden de aardbeien groot en sappig. Pluk ze zodra ze rood zijn, spoel ze af en eet ze op!

Zomerontbijt
pagina 23



Eton mess
pagina 123



FRUITFLIPS

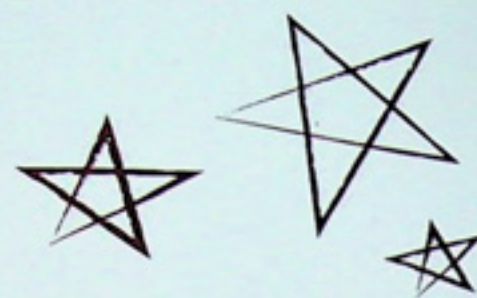


15 min.
& koelen



4 pers.

Niks lekkerders dan een romige fruitflip op een warme zomerdag. Wij hebben bessen en pruimen gebruikt, maar je kunt ook ander fruit kiezen. Kijk maar wat je lekker vindt!



NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Weegschaal
- Maatbeker
- Mengkom
- Lepels
- Zeef
- Elektrische mixer
- 4 grote glazen
- Vershoudfolie

INGREDIËNTEN

- 2 pruimen
- 150 ml slagroom
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 2 eetl. poedersuiker
- 3 eetl. bessencompote of jam
- 2 lekkere koekjes, voor erbij



Begin met het voorbereiden van de pruimen. Snij met een scherp mes de zijkanten van de pruim tot je vier stukjes pruim en een pit overhebt.



Snij elk stukje pruim in kleinere stukjes en gooi de pit weg. Doe hetzelfde met de andere pruim en zet even apart.



Doe de slagroom met de yoghurt en het vanille-extract in een mengkom. Zeef de poedersuiker boven de kom.



Klop alles 1-2 minuten met de elektrische mixer tot je zachte, glimmende pieken ziet. Mix niet te lang, anders gaat het klonteren. Als je de gardes eruithaalt, moeten de pieken omvallen.



Doe 3 eetlepels bessencompote bij de room, op verschillende plekken, en schep voorzichtig om zodat de kleuren (en smaken) niet helemaal mengen.

6

Verdeel de helft van de stukjes pruim over de 4 glazen. Giet er wat room op en doe de rest van de stukjes pruim erbij, en tot slot de rest van de room.

7

Laat in de koelkast zeker 30 minuten koelen. Laat je de room een nacht staan, dek de glazen dan af met folie. Verkruimel vlak van tevoren de koekjes erover en... klaar!



CHOCOLADE POWERBALLS

Deze kleine balletjes van chocolade zijn net bonbons en ze geven je energie een boost.



30 min. &
koelen



14 stuks

NODIG

- Keukenmachine
- Borden
- Vershoudfolie
- Lepels
- Weegschaal
- Vijzel

INGREDIËNTEN

- 100 g pecannoten
- 4 dadels zonder pit
- 50 g geraspte kokos
- 3 eetl. amandelpasta, of een andere notenpasta
- 4 eetl. cacaopoeder
- 1 eetl. ahornsiroop
- 1 eetl. plantaardige olie
- 10 g aardbeien uit de diepvries



Doe de pecannoten in de keukenmachine en maal ze fijn.



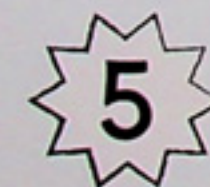
Voeg behalve de aardbeien alle andere ingrediënten toe. Mix tot je een gladde massa hebt.



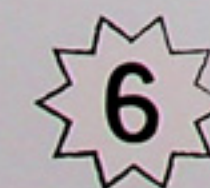
Rol met je handen kleine balletjes van het notenmengsel en leg ze op een bord. Uiteindelijk moet je 14 balletjes hebben. Dek af met vershoudfolie en laat 1 uur koelen.



Stamp de bevroren aardbeitjes fijn in de vijzel, net zolang tot je mooi, rood aardbeienpoeder hebt.



Nu kun je de balletjes gaan versieren! Doop een balletje in het aardbeienpoeder zodat de helft rood wordt. Doe hetzelfde met de andere balletjes.



Doe de powerballs in een afsluitbaar bakje en zet ze in de koelkast tot je er een wilt eten. Gekoeld blijven ze 2 weken goed, maar wedden dat ze voor die tijd al op zijn?



VROLIJKE KOEKJESTAART

Dit is een van de makkelijkste taarten die je ooit zult maken. Neem de tijd om een mooie koekjestoren op te bouwen, en dan... aanvallen!

IETS ANDERS!

Je kunt ook andere koekjes kiezen en de room kun je een smaakje geven met ahorn- of vlierbessensiroop. Ook voor de topping kun je zelf iets leuks bedenken!





25 min. &
koelen



10-12 pers.

NODIG

- Weegschaal
- Mengkom
- Maatbeker
- Elektrische mixer
- Lepels
- Vork

INGREDIËNTEN

- 300 ml slagroom
- 200 g Griekse yoghurt
- 2 tl vanille-extract
- 3 eetl. poedersuiker
- 225 g frambozen
- 15-20 dubbele jamkoekjes



Doe de slagroom, de yoghurt, de poedersuiker en het vanille-extract in een kom. Klop 2-3 minuten met de elektrische mixer tot het mengsel punten vormt. Als je de gardes eruit haalt, vallen de punten als het goed is om.



Prak met een vork in een kom 100 g van de frambozen. Schep de frambozen door het roommengsel en sla voorzichtig om.



Leg 6 koekjes in een cirkel op een platte schaal of groot bord en leg nog een koekje in het midden. Bedek met een deel van het roommengsel.

Leg op elke laag room een paar frambozen.



Leg op de laag room weer 4 koekjes in een cirkel en bedek weer met room en frambozen.



Maak nog een laag van 3 koekjes en bedek met de rest van de room en de laatste frambozen.



Leg het laatste koekje bovenop, zet de schaal in de koelkast en laat minimaal 30 minuten en maximaal 12 uur koelen.

TIP

Spread de room goed uit zodat de laag overal even dik wordt.

MINI-TRIFLES

Het leuke aan trifles is de manier waarop je ze maakt: het ene lekkere laagje na het andere. Kies je lievelingsingrediënten en wissel af.



10 min.
& koelen



Elk recept is
voor 4 pers.

NODIG

- Mengkommen
- Weegschaal
- Lepels
- Diepvrieszak
- Deegroller
- Scherp mes
- Snijplank
- Grote glazen
- Blikopener

VOOR ERBIJ

Wil je de trifles meteen eten, doe er dan een toef slagroom op en maak af met een van de toppings. Of zet de trifles maximaal 12 uur in de koelkast en versier later.

INGREDIËNTEN

- 250 g vanilleyoghurt
- 4 eetl. chocoladepasta
- 8 tarwebiscuitjes
- 200 g frambozen
- Spuitbus slagroom
- 4 eetl. mini-marshmallows

1

Doe de yoghurt in een kom en schep de chocoladepasta erbij. Roer met een lepel door de yoghurt en zet even apart.

2

Breek de biscuitjes in stukjes en verdeel de helft van de stukjes over de 4 glazen.

3

Maak de frambozen met je vingers klein en verdeel de helft ervan over de glazen. Doe de yoghurt erop en dan de rest van de stukjes biscuit en frambozen.

S'mores zijn koekjes met gesmolten chocolade en marshmallows. Ze worden vaak bij een kampvuur gegeten!

S'MORES

INGREDIËNTEN

- 8 koekjes, en wat extra stukjes voor bovenop
- 4 bananen, gepeld en in plakjes
- 6 eetl. karamelsaus
- 250 g vanilleyoghurt
- Smitbus slagroom

1

Doe de koekjes in een diepvrieszak. Sluit de zak en stamp de koekjes met de deegroller voorzichtig fijn.

2

Verdeel de helft van de koek-kruimels over de 4 glazen en doe hetzelfde met de helft van de plakjes banaan.

3

Giet in elk glas wat karamelsaus. Schep de yoghurt erbovenop en daarna de rest van de koek-kruimels en banaan.



Kies bananen met een gespikkelde schil, die al goed rijp zijn.

BANOFFEE

INGREDIËNTEN

- 120 g luchtige cake, verkruimeld
- 12 perziken uit blik, in stukjes gesneden, plus het sap
- 175 g kant-en-klare aardbeienpudding
- 300 g kant-en-klare custard- of vanillepudding
- Smitbus slagroom
- Zoete popcorn
- Gekleurde spikkels

1

Verdeel de stukjes cake over de 4 glazen en druk ze met je vingers naar beneden. Schenk in elk glas 1 eetl. perziksap en laat dat in de cake trekken.

2

Verdeel de stukjes perzik over de glazen. Maak af met de vanille- en aardbeienpudding.



Deze mooie trifle hebben we versierd met popcorn en spikkels!

**PERZIK
&
ROOM**

MELOENSLUSH





15 min.
& koelen



4 stuks

Dit ijskoude drankje is heerlijk fruitig en verfrissend. Het is heel makkelijk om te maken, en als je wilt, kun je ook een ander soort meloen nemen.

NODIG

- Blender
- Diepvriesbakje van 1 liter
 - Vork
 - 4 glazen
- Weegschaal
- Lepels
- Om te versieren: papieren rietjes, partjes limoen, en (als je wilt) papieren parapluutjes

INGREDIËNTEN

- 900 g watermeloen, in vieren gesneden, geschild, ontpit en in stukken gesneden (kijk op pagina 7 hoe je fruit met een dikke schil op een veilige manier schoonmaakt)
- 1 eetl. fijne kristalsuiker
- Sap van 1 limoen



Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot er geen stukjes meer in het sap zitten. Giet in een diepvriesbakje en zet 1-2 uur in de vriezer.



Haal de slush na 1-2 uur uit de vriezer en ga er met een vork doorheen. Zitten er grotere bevroren stukken in, prak die dan fijn.



Zet het bakje weer in de vriezer en herhaal stap 2 om de twee uur, tot de slush bevroren is. Dit duurt ongeveer 4-5 uur.



Wil je de slush gaan eten, haal hem dan uit de vriezer en laat 5-10 minuten op temperatuur komen. Vul de glazen en versier met gekleurde rietjes, partjes limoen en, als je wilt, papieren parapluutjes.

IETS ANDERS!

Je kunt ook suikermeloen of cantaloupe nemen, maar doe dan in de blender een scheutje water bij de meloen.



SCHWARZWALDER BANANENSPLIT



Je kunt ook ander
fruit uit de
diepvries
gebruiken.

Schwarzwalders kersentaart is een heel beroemde taart en deze bananensplit lijkt erop. Je maakt het ijs met vruchten die al bevroren zijn. Voeg de yoghurt toe en kijk hoe het voor je ogen verandert!



20 min.
& invriezen



4 pers.

NODIG

- Weegschaal
- Lepels
- Keukenmachine
- Diepvriesbakje
 - IJslepel
- Tafelmes
- Kom
- Snijplank

INGREDIËNTEN

- 400 g kersen uit de diepvries, zonder pit
- 250 g Griekse yoghurt
- 2 eetl. suikerstroop
 - 4 bananen
- Spuitbus slagroom
 - 12 verse kersen
 - Chocoladesaus en hagelslag, voor erop



Doe de bevroren kersen, de yoghurt en de stroop in de keukenmachine of blender. Mix tot je een romig, glad mengsel hebt.



Giet het mengsel in een diepvriesbakje en zet het minstens 2½ uur in de vriezer.



Haal het ijs voordat je het wilt gaan eten uit de vriezer en laat het even staan, zodat het iets zachter wordt.



Pel ondertussen de bananen en snij ze voorzichtig in de lengte doormidden. Doe twee helften in een kom, schep er 2 bolletjes ijs op en versier met wat slagroom, 3 verse kersen, een beetje chocoladesaus en de hagelslag.

TIP

Heb je ijs over, doe het dan in een bakje in de vriezer. Zo kun je het één week bewaren.



APPELDONUTS



30 min.



8 stuks



Deze donuts maak je niet van deeg, maar van vers fruit en lekkere noten.

INGREDIËNTEN

- 2 appels
- 4 eetl. pindakaas, of een andere notenpasta
- 4 eetl. chocoladepasta

VOOR DE TOPPING

- Gedroogd fruit, zoals rozijnen of stukjes abrikoos
- Gekleurde spikkels (of chocoladehagelslag of vruchtenhagel)
- Frambozen of aardbeien uit de diepvries, een beetje gestampt
- Gehakte noten, bijvoorbeeld hazelnoten of pecannoten
- Geraspte kokos

NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Appelboor
- Keukenpapier
- Lepels





Op deze zit een laagje pindakaas met spikkels. Jammie!



Alles kan. Verzin maar iets lekkers!



1 Snij voorzichtig de onder- en bovenkant van de appels af en haal met de appelboor het klokhuis eruit.



2 Snij elke appel horizontaal in vier stukken, zodat je vier ringen per appel hebt. Dep met keukenpapier de ringen een beetje droog.



3 Smeer pindakaas op 4 ringen en chocoladepasta op de andere 4. Versier ze met een topping die je leuk vindt en... val maar aan!



ENGELSE CRUMBLES

Een crumble is een kruimeltoetje uit Engeland. Serveer het met pudding of ijs. Je kunt allerlei vullingen en toppings uitproberen, net waar je trek in hebt.

NODIG

- Weegschaal
- Keukenmachine
- Lepels
- Afsluitbaar bakje

VOOR DE BASIS-CRUMBLE

- 50 g speculaas, of andere gekruide koekjes
- 25 g pretzels
- 100 g granola
- 40 g ahornsiroop



10 min.



6 basis-crumbles

TIP

De basis van de crumble blijft in een afsluitbaar bakje op een koele, droge plek 5 dagen goed.

1



Doe de koekjes, pretzels en granola in de keukenmachine. Mix fijn tot het lijkt op een mengsel van broodkruimels.

2

Verdeel de vulling die je hebt uitgekozen over de 6 kommetjes. Roer de ahornsiroop door de crumble-topping voordat je die aan het fruit toevoegt. Dan wordt hij niet nattig.





PRUIMEN & FRAMBOZEN



25 min. &
intrekken



6 stuks

NODIG

- Blokrasp
- Lepels
- Weegschaal
- Mengkom
- Kommetjes of glazen
- Citruspers
- Vershoudfolie

INGREDIËNTEN

- 350 g pruimen, in stukjes, zonder pit
- 350 g frambozen
- 2 tl bruine basterdsuiker
- Sap van 1 citroen

VOOR DE TOPPING

- 125 g geraspte marsepein
- ¼ tl kaneelpoeder

1

Doe het fruit in de mengkom. Strooi de suiker erover en voeg het citroensap toe.

2

Roer even goed door. Dek de kom af met vershoudfolie en laat 1 uur staan. Door de suiker en het citroensap komen de smaken van het fruit vrij en wordt alles wat zachter.

3

Strooi de marsepein en het kaneelpoeder op de crumble. Verdeel het zachte fruit over de glazen. Schep tot slot de crumble op het fruit.



Probeer ook deze
2 crumbles een keertje uit.
Lepels in de aanslag!



25 min. &
intrekken



6 stuks

NODIG

- Scherp mes
- Snijplank
- Lepels
- Weegschaal
- Grote glazen
- Mengkom
- Citruspers
- Vershoudfolie

INGREDIËNTEN

- 350 g aardbeien,
doormidden gesneden
- 350 g
blauwe bessen
- 2 tl bruine basterdsuiker
- Sap van 1 citroen

VOOR DE TOPPING

- 100 g cacaodruppels
- 50 g geroosterde
hazelnoten, fijngehakt

BLAUWE BESSEN & AARDBEIEN



1

Doe de aardbeien en de blauwe bessen in een kom en voeg de suiker en het citroensap toe. Roer door en dek de kom af met vershoudfolie. Laat 1 uur intrekken.

2

Roer de cacaodruppels en de hazelnoten door de crumble van pagina 116. Verdeel het fruit als het zacht is over de 6 glazen, schep de crumble eroverheen en nodig 5 vrienden uit!



25 min. &
intrekken



6 stuks

INGREDIËNTEN

- Stukjes ananas (350 g)
- Stukjes mango (350 g)
- 2 tl bruine basterdsuiker
 - Sap van 1 limoen

NODIG

- Lepels
- Weegschaal
- Grote glazen
- Mengkom
- Handrasp
- Vershoudfolie

VOOR DE TOPPING

- 50 g geraspte kokos
- Zeste van 1 limoen

TIP

Rasp de limoen voordat je hem uitperst. Raspen gaat makkelijker als de limoen nog heel is.

ANANAS &
MANGO

1

Doe de ananas en de mango in een mengkom. Strooi de suiker erover en voeg het limoensap toe.

2

Roer goed door en dek de kom af met vershoudfolie. Laat 1 uur staan.

3

Meng de geraspte kokos en de limoenezeste door de basiscrumble van pagina 116. Verdeel het fruit als het zacht is over de glazen en schep de crumble eroverheen.

4

Serveer met ijs of vanillepudding. Kokosijs past hier heel erg goed bij!





1 Bekleed het broodblik met vershoudfolie. Zorg dat het folie tot over de randen hangt. Het moet genoeg zijn om straks ook de bovenkant van de semifreddo te bedekken.



2 Kijk op pagina 16 hoe je eieren splitst. Doe de dooiers met de suiker in een mengkom en mix 1-2 minuten met de elektrische mixer tot je een mooi egale, opgeklopte massa hebt.



3 Mix de kokoscrème en de limoenzeste erdoor tot het één geheel vormt met de eierdooiers.



4 Maak de gardes van de mixer schoon en doe dan de slagroom, yoghurt en het limoensap in een andere mengkom. Mix tot je zachte pieken kunt maken en zet apart.

SEMIFREDDO*

Semifreddo is een superromige Italiaanse ijscake die smelt op je tong. Op de bladzijden hierna vind je nog meer recepten.

VOOR DE LIMOEN, KOEKJES & KOKOS

- 2 grote eieren
- 50 g fijne kristalsuiker
- 50 g zoete kokoscrème (santen)
- Zeste en sap van 2 limoenen
 - 100 ml slagroom
 - 100 g Griekse yoghurt
 - 6 koekjes, in stukjes
- Geroosterde kokosvlokken, voor erbij

* Let op: dit gerecht bevat rauw ei.

NODIG

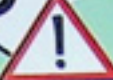
- Broodblik (voor 450 g)
 - Vershoudfolie
 - Weegschaal
- Elektrische mixer
 - Mengkommen
 - Spatel
 - Handrasp
 - Lepels
 - Bord
- Maatbeker



30 min. & invriezen



6-8 pers.

5 

Maak de gardes weer schoon en doe het eiwit in een andere mengkom. Klop het in 2-3 minuten stijf, tot je mooie pieken kunt maken.

7

Roer de rest van het eiwit er beetje bij beetje ook doorheen, maar doe het voorzichtig, zodat het een luchtig geheel wordt.

6

Schep met een metalen lepel het roommengsel voorzichtig door het eigeel en zorg ervoor dat het een luchtig geheel blijft. Roer er een lepel eiwit doorheen tot het één geheel is.

8

Schep de stukjes koek er luchtig doorheen en doe het mengsel in het broodblik. Bedek met het vershoudfolie en laat zeker 12 uur in de vriezer staan.

Verwijder het folie en strooi de rest van de koekkrumels, de limoenzeste en de kokosvlokken over de semifreddo.

TIP

Als je het zakje kokoscrème eerst 15-20 minuten in warm water legt, gaat het mixen veel makkelijker.

SERVEREN

Haal uit de vriezer en wacht 15-20 minuten. Leg een bord op het blik en draai het blik met het bord om. De semifreddo komt er vanzelf uit en anders trek je even aan het folie.





VOOR DE ABRIKOOS & PISTACHE

- 2 grote eieren
- 50 g fijne kristalsuiker
- 1 tl vanille-extract
- 100 ml slagroom
- 100 g Griekse yoghurt
- 5 eetl. aprikozen-compote of -jam
- 50 g gehakte pistachenootjes
- 1 abrikoos, in stukjes gesneden

* Let op: dit gerecht bevat rauw ei.

NODIG

- Broodblik (voor 450g)
- Vershoudfolie
- Elektrische mixer
- Mengkommen
- Spatel
- Lepels
- Vijzel
- Metalen lepel
- Scherp mes
- Snijplank



30 min. & invriezen



6-8 pers.

1

Herhaal stap 1 van pagina 120.

4

Schep de abrikozencompote of -jam er luchtig door, met het grootste deel van de pistachenootjes. Doe alles in het blik, dek af met folie en zet in de vriezer.

2

Herhaal stap 2 van pagina 120, maar voeg het vanille-extract toe.

5

Volg de aanwijzingen op pagina 121 onder 'Serveren'.

3

Herhaal de stappen 4-7 van pagina 120-121, maar voeg bij stap 4 geen limoensap toe.

6

Verwijder het folie, leg de stukjes abrikoos erop en strooi de rest van de pistaches erover.



VOOR DE ETON MESS

- 2 grote eieren
 - 50 g fijne kristalsuiker
 - 1 tl vanille-extract
 - 150 g aardbeien
 - 150 g frambozen
 - 1 eetl. poedersuiker
 - 100 ml slagroom
 - 100 g Griekse yoghurt
 - 8 mini-meringues
- * Let op: dit gerecht bevat rauw ei.*

NODIG

- Broodblik (voor 450 g)
- Vershoudfolie
- Weegschaal
- Elektrische mixer
- Mengkommen
- Spatel
- Lepels
- Vijzel
- Metalen lepel
- Scherp mes
- Snijplank



30 min. & invriezen



6-8 pers.

'Eton mess' is eigenlijk een Engels toetje van room, aardbeien en meringue.



Herhaal stap 1 van pagina 120.



Herhaal stap 2 van pagina 120, maar voeg het vanille-extract toe.



Herhaal de stappen 4-7 van pagina 120-121, maar voeg bij stap 4 geen limoensap toe.



Spatel het fruit door de semi-freddo en verkruimel boven de kom 6 meringues. Doe het mengsel in het blik, bedek met folie en zet in de vriezer.



Volg de aanwijzingen op pagina 121 onder 'Serveren'. Haal het folie weg en versier met de overgebleven meringues (verkruimeld), aardbeien en frambozen.



KEUKENTAAL

AFGIETEN

Vloeistof laten weglopen door iets in een zeef of vergiet te doen.

BESPRENKELEN

Een beetje vloeistof, zoals olie, over een gerecht druppelen.

CITRUSFRUIT

Vruchten met een zure smaak, zoals citroen en limoen.



CRÊPE

Een dun pannenkoekje.

FIJNMALEN

Iets malen, stampen of wrijven tot je een poeder hebt.

GARNEREN

Een gerecht voor het opdienen versieren.

HUSSELEN

Ingrediënten door elkaar doen, meestal met je handen.

KOELEN

Iets op een koele plek koud laten worden.

MARINEREN

Ingrediënten mengen en laten staan zodat de smaken vrijkomen en intrekken.

MENGEN

Verschillende ingrediënten bij elkaar doen.

MIXEN

Verschillende ingrediënten bij elkaar doen en mengen, meestal met een garde of een elektrische mixer.



OMSCHEPPEN

Ingrediënten voorzichtig mengen zonder de lucht eruit te kloppen.

ONTPITTEN

Pitten uit fruit of groente halen.

OP SMAAK BRENGEN

Zout, peper, kruiden of specerijen toevoegen.

PUREE

Een dikke moes van gestampte groenten of fruit.



RASPEN

Ingrediënten fijnmaken door langs een rasp te wrijven.

ROOSJES

De kleine delen van bijvoorbeeld bloemkool of broccoli die op bloemetjes lijken.

STIJFKLOPPEN

Iets met een garde of mixer kloppen zodat het dik wordt.

TEXTUUR

De manier waarop iets voelt als je het aanraakt of proeft, bijvoorbeeld zacht of juist korrelig.

UITPERSEN

Het vocht uit groenten of fruit drukken.

VARIËREN

Een andere manier kiezen om iets te maken, door andere ingrediënten te gebruiken of iets op een andere manier op te dienen.

VERDELEN

Dezelfde hoeveelheid van een ingrediënt of gerecht ergens in doen of op een bord leggen.



VERVANGEN

Een ingrediënt weglaten en iets anders kiezen wat je ervoor in de plaats kunt gebruiken.

ZEVEN

Iets door een zeef strooien of gieten om de grotere delen of klontjes eruit te halen.

REGISTER

A

- aardbeien
 - crumble met aardbeien 118
 - Eton mess, semifreddo 123
 - kweken 100-101
- abrikozen
 - semifreddo met abrikoos & pistache 122
- amandelpasta
 - chocolade powerballs 104-105
 - dip van amandelpasta 68-69
- ananas, crumble met 119
- appels
 - appeldonuts 114-115
 - koolsla met appel 85
- avocado's
 - courgetti met avocado & parmezaan 79
 - ontpitten 14
 - perfecte poké bowl 44-45
 - roggebrood met avocado 34-35
 - taco-feest 90-91

B

- baguettes 40-41
- banaan
 - banoffee, trifle 109
 - Schwarzwalder bananensplit 112-113
- bieslookdip 56
- bietensalade 74-75
- blauwe bessen
 - crumble met blauwe bessen 118
 - herfstontbijt 23
- bloemkool 44-45
- bonendip 91
- brood
 - muffuletta 30-31
 - panzanella 88-89
 - picknick-baguettes 40-41
 - roggebrood met avocado 34-35

C

- caesarsalade met kip 48-49
- chocoladepasta
 - appeldonuts 114-115
 - mini-trifles 108-109
- chocolade powerballs 104-105
- citrusvruchten
 - persen 16
 - zeste maken 17

- courgettes
 - courgetti 78-81
 - tonijnsalade met courgette 98-99
- couscous met spinazie 52-53
- crêpes 60-61
- crumbles 116-119
- custard
 - trifle met perzik & room 109

D

- dips 56-57, 64-65, 68-69, 91
- doperwten
 - doperwtenpuree 57
 - frisse lentesoep 42-43
- drankjes 24-25, 110-111
- dukkah 66
- dunschillers, het gebruik van 12

E

- edamame
 - perfecte poké bowl 44-45
- eieren splitsen 16
- Eton mess, semifreddo 123

F

- feestontbijt 22
- flatbreads
 - pizza cruda 96-97
- frambozen
 - crumble met pruimen & frambozen 117
 - Eton mess, semifreddo 123
 - S'mores, trifle 108-109
 - vrolijke koekjestaart 106-107
- frisse lentesoep 42-43
- fruit
 - fruitflips 102-103
 - snackspiesjes 62-63

G

- garnalen
 - baguette met garnalencocktail 40-41
 - garnalen in een potje 76-77
 - Vietnamese rolletjes 82-83
- gazpacho 50-51
- gerookte zalm
 - perfecte poké bowl 44-45
- granaatappel
 - feestontbijt 22

- granola 20-21
- groentekrullen en -slierten 12

H

- ham
 - muffuletta 30-31
- handrasp, gebruik 17
- havermout 22-23
- herfstontbijt 23
- hummus 56
- Indiase feestmaaltijd 58-59
- ingelegde komkommer 76-77

K

- kaas
 - baguette met brie, peer en rucola 40
 - caesarsalade met kip 48-49
 - fetasalade met nectarines 32-33
 - Indiase feestmaaltijd 58-59
 - muffuletta 30-31
 - olijven met feta en citroen 70
 - panzanella 88-89
 - pizza cruda 96-97
 - simpele tomatencourgetti 80
 - snackspiesjes 62-63
 - tomaten met kikkererwten 36-37
 - zomersalade 46-47
- kerrie
 - baguette met kip kerrie 41
- kersen
 - Schwarzwalder bananensplit 112-113
 - zomerontbijt 23
- keukenspullen 8-9
- kikkererwten
 - tomaten met kikkererwten 36-37
 - tomatenhummus 56
 - zomersalade 46-47
- kip
 - baguette met kip kerrie 41
 - bootjes van kip en mango 94-95
 - caesarsalade met kip 48-49
 - taco-feest 90-91
- knoflook persen 18
- koekjes
 - Engelse crumbles 116-119
 - vrolijke koekjestaart 106-107
- komkommer
 - gazpacho 50-51
 - ingelegde komkommer 76-77
 - raita 59

koolsalade 84-85
kruiden 18
labneh 66-67

M

maïssalsa 91
mango's
 bootjes van kip en mango 94-95
 crumble met ananas & mango 119
 feestontbijt 22
mayonaise
 bieslookdip 56
meringues
 Eton mess, semifreddo 123
messen, het gebruik van 13
mixen 16
mosterd
 zoete mosterd-dillesaus 86-87
muesli
 granola 20-21
muffuletta 30-31

NO

nectarines
 fetasalade met nectarines 32-33
 zoete rolletjes 60-61
nori
 Japanse visrolletjes 92-93
noten
 dukkah 66
 granola 20-21
 zomersalade 46-47
olijven 70-71
omscheppen 17
ontbijtsmoothies 24-25

P

paneer
 Indiase feestmaaltijd 58-59
panzanella 88-89
paprika
 gazpacho 50-51
 muffuletta 30-31
 panzanella 88-89
 Spaanse paprikapuree 64-65
paté van vis 74-75
peren
 baguette met brie, peer en rucola 40
 herfstontbijt 23
perzik, trifle met 109
pesto
 muffuletta 30-31
 spinaziepesto 81
pindakaas
 appeldonuts 114-115
 dipsaus 82
pistache
 semifreddo met abrikoos & pistache 122

pizza 96-97
planten kweken 11
powerballs 104-105
pruimen, crumble met 117

R

raita 59
raspen 15
ricotta
 zoete rolletjes 60-61
room
 fruitflips 102-103
 mini-trifles 108-109
 semifreddo 120-123
 vrolijke koekjestaart 106-107
rucola
 baguette met brie, peer en rucola 40

S

salade
 caesarsalade met kip 48-49
 couscous met spinazie 52-53
 fetasalade met nectarines 32-33
 Indiase feestmaaltijd 58-59
 koolsalade 84-85
 panzanella 88-89
 tomaten met kikkererwten 36-37
 tonijnsalade met courgette 98-99
 zomersalade 46-47
salami
 muffuletta 30-31
sandwiches
 muffuletta 30-31
 picnick-baguettes 40-41
Schwarzwaldse bananensplit 112-113
semifreddo 120-123
sla
 bootjes van kip en mango 94-95
 caesarsalade met kip 48-49
 kweken 38-39
slush van watermeloen 110-111
smoothies 24-25
 smoothiebowl 26
 smoothie-ijsjes 27
snackspiesjes 62-63
soep
 frisse lentesoep 42-43
 gazpacho 50-51
spekjes
 caesarsalade met kip 48-49
spinazie
 couscous met spinazie 52-53
 kweken 72-73
 spinaziepesto 81
spiraalsnijders, het gebruik van 14

T

taco-feest 90-91
tomaten
 courgetti met tomaten 80
 couscous met spinazie 52-53
 gazpacho 50-51
 Indiase feestmaaltijd 58-59
 kweken 28-29
 muffuletta 30-31
 panzanella 88-89
 pizza cruda 96-97
 roggebrood met avocado 34-35
 taco-feest 90-91
 tomaten met kikkererwten 36-37
 tomatenhummus 56
tonijnsalade met courgette 98-99
trifles 108-109
tuingereedschap 10-11

UVW

uitpersen van citrusvruchten 16
vaardigheden 12-13
vanillepudding
 trifle met perzik & room 109
Vietnamese rolletjes 82-83
vis
 Japanse visrolletjes 92-93
 paté van vis 74-75
 perfecte poké bowl 44-45
 tonijnsalade met courgette 98-99
watermeloen 110-111
witte kool
 3 x koolsalade 84-85
wortelen
 koolsalade 84-85
 kweken 54-55

YZ

yoghurt
 3 x havermout 22-23
 banoffee, trifle 109
 Eton mess, semifreddo 123
 fruitflips 102-103
 labneh 66-67
 raita 59
 semifreddo 120-123
 trifles 108-109
 vrolijke koekjestaart 106-107
zeste maken 17

DANKWOORD

De auteur wil graag de volgende mensen bedanken: Katie Lawrence en het team van DK, voor hun hulp en steun (vooral voor het uitproberen tijdens de lockdown!), haar zoon Henry, die een enthousiaste proefpersoon was, en haar echtgenoot Oliver, die zonder te klagen een maand lang ongekookt eten at. Ook wil ze Jess Meyer bedanken, die de recepten uitprobeerde, een goede assistent was en de tijd nam om alle gerechten te stylen voor de proefopnames. Een simpel gebaar dat zeer wordt gewaardeerd!

DK wil graag de volgende mensen bedanken: Vanessa Bird voor het register, Laura Nickoll voor de correctie, Lynne Murray voor haar assistentie bij de beeldredactie, James Mitchem voor zijn redactieadvies en Anne Damerell voor de juridische ondersteuning.

De uitgever wil de volgende bedrijven en mensen bedanken voor de toestemming om beeldmateriaal te gebruiken:

(b: bovenaan, o: onderaan, m: midden, l: links, r: rechts)

10 Dreamstime.com: Airborne77 (or); Catherine Eckert (mo); Christophe Testi (mrb); Penchan Pumila / Gamjai (mr); Alexander Pladdet / Pincarel (om/vuilniszak); Anton Starikov (ol, om, mro). 11 Dreamstime.com: Airborne77 (ol); Anton Starikov (mlo). 15 123RF.com: Karandaev (mro). 28 Dreamstime.com: Marian Pentek Digihelion. 29 Dreamstime.com: Dusan Kostic (mr). 59 Dreamstime.com: Philip Kinsey (mb). 100-101 Dreamstime.com: Maljalen (m)

Al het overige beeldmateriaal © Dorling Kindersley
Zie voor meer informatie: www.dkimages.com



Het lekkerste: Kinderkookboek (zonder te koken!)

Kun jij niet wachten om zelf aan de slag te gaan in de keuken, maar raak je het fornuis en de oven liever nog niet aan? Dan is dit kookboek perfect voor jou! Het staat vol met allerlei stap-voor-stap recepten die zonder te koken of te bakken kunnen worden bereid. Van mooi versierde appeldonuts en goed-gevulde pokébowls tot feestelijke toetjes. Zo zet je binnen de kortste keren helemaal zelf de lekkerste gerechten op tafel.

Voor wie ga jij koken?



kluitman



9 789020 691825